



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W8LS23430	ImageGroup:	I8LS23432
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	ངན་ཤེས་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་རྩོད་རྟོག་ཐུག་འཕྲད། dran shes ldan pa'i thog nas rtsod rnyog thug 'phrad/
Author:	n/a
Descriptor:	copy made available from the Library of Tibetan Works and Archives, LTWA Acc.No. D29088
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	Dharamsala
Publisher:	bod kyi rtsod rnyog 'dum sgrig lte gnas khang dang Dan mag rtsod rnyog 'dum sgrig lte gnas khang /
Date:	2001
Volume:	1
Total Volumes:	1
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006.

D29088

D29088



TCCR

དམ་ཤེས་ལྷན་པའི་ཐོག་ནས་

ཚིང་ཚྭ་ག་ཐུག་འཕྲད།

པོད་ཀྱི་ཚིང་ཚྭ་ག་འདུལ་ཁྲིལ་ཞེ་གནས་ཁང་།

འན་མག་ཚིང་ཚྭ་ག་འདུལ་ཁྲིལ་ཞེ་གནས་ཁང་།



TCCR

དྲན་ཤེས་ ལྷན་པའི་ཐོག་ནས་

ཅོད་སློབ་ཁྱུག་འཕྲད།

With Compliments

**Co-ordinator
Tibetan Centre for
Conflict Resolution**

ཅོད་ཀྱི་ཅོད་སློབ་འདུམ་གྱི་ཁྱེ་གནས་ཁང་།

ཌཱ་མག་ཅོད་སློབ་འདུམ་གྱི་ཁྱེ་གནས་ཁང་།

Tibetan Centre for Conflict Resolution (TCCR)
Nangsi House, CTA, Gangchen Kyishong
Dharamsala - 176215 Distt. Kangra, H.P. INDIA
Telephone : 01892- 26627
Fax: 01892- 25065
e-mail: tcroffice@yahoo.com

དཀར་ཆག

མྱེང་བརྗོད།

ལམ་ལོང་མ་མཆོག་གི་བཀའ་མཚོ། ༠༡

ཅོད་རྩོག་གི་གཞི་ཅི་ལོ་དོན། ༠༢

◆ ཅོད་རྩོག་རྣམས་དྲག་ཏུ་གནོད་སྤོན་ཅན་ཡིན་ནམ། ༠༤

◆ འབྲེལ་བཤད། ༠༥

◆ འགྲོ་བ་མཐོང་རང་གཤིས་ཐོག་ཅོད་དཔག་ ༡༠

ཅོད་རྩོག་ལ་དོག་ཞིབ།

◆ ཅོད་རྩོག་གི་མྱེང་ཁག་ ༡༣

◆ ཅོད་རྩོག་གི་བྱ་བྱེད། ༡༥

◆ རྒྱན་ཕྱོགས་ཀྱི་ཅོད་རྩོག་འཕར་འགྱུར། ༢༡

◆ ཅོད་རྩོག་ཅིག་སྐྱར་འཁོད་པ། ༢༢

◆ དགོས་པ་ལོ། ༢༣

◆ བུ་སྐྱན་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེད། ༣༣

ཅོད་རྩོག་ལ་བྱུག་འཕྲད།

◆ ཡ་ལན་སྤོད་ལམ་གསུམ། ༣༥

◆ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ། ༣༥

◆ བུ་སྐྱན་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེད། ༤༠

ཅོད་རྩོག་སེལ་ཐབས་ཀྱི་སྐད།

◆ འབྲེལ་ལམ་སྤེལ་བ་དང་བཀག་པ། ༤༤

◆ ཁྱོམ་བཅུར་གྱི་སྐྱེ་ཅལ། ༤༦

◆ དུར་སྤོད་ཀྱིས་ཉན་པ། ༥༡

◆ རྟུགས་འདི་མེད། ༥༡

◆ འཆེ་མེད་ཞི་པའི་འབྲེལ་ལམ། ༥༤

◆ འཕྲུན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུར། ༥༤

ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག

◆ རྟུགས་ཀྱི་རིམ། ༥༧

◆ ཚོད་རྩོག་ཐེལ་རྒྱ་དེ་གའི་ཡིན་ནམ། ༥༩

◆ ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་གི་གཞི་ཅི་ལོ་མ་པ་ཁག ༦༠

◆ ཁེ་ཕན་དང་དགོས་མཁོ། ༦༡

◆ འཕྲུན་གཉིས་ཀྱི་རྒྱུར། ༦༥

◆ རྩོད་གཤེད་ཐེལ་རྒྱ་པའི་ལབ་མེད། ༦༧

◆ མེད་གཉིས་པ་ནང་པར་སྐྱམ། ༧༤

◆ པར་སྐྱམ་བྱ་སྒྲུབ་ཀྱི་རིམ་པ། ༩༡

◆ ཤོག་ཁའི་ནང་ཚོད་རྩོག་ལ་གདོང་ལན་གང་འདྲ་བྱེད་སྒོར། ༩༣

མནམ་འབྲེལ།

◆ འབྲེལ་གས་གོང་གི་ནམ་བཞག ༩༤

◆ དུ་ཁག་འདུགས་སྒྲུན། ༩༥

◆ རྟེན་སྡོད་བྱུང་འབྲེལ། ༩༩

◆ མོགས་འདུ། ༡༠༡

ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་སློབ་འབྲིང་།

◆ ལེགས་བཤད་ཀྱི་རིམ། ༡༠༣

◆ དན་ཤེས་རྒྱན་པའི་ཚོག་ནས་ཟབ་སྦྱོང་གི་འཆར་གཞི་

འདིང་བ། ལེགས་བཤད་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ཞིག ༡༠༤

◆ བྱ་པའི་བརྒྱུད་རིམ་ མེད་ ༡ ༡༠༥

◆ དམིགས་ཡུལ་ མེད་ ༡ ༡༡༤

◆ དགོས་པ་རྒྱ་མཆན་ མེད་ ༡ ༡༡༥

༣༡། བོད་ཀྱི་ཚོད་རྫོག་འདུམ་སྒྲིག་ཉེ་གནས་ཁང་།

ཚོད་རྫོག་འདུམ་སྒྲིག་རིག་གནས་ཀྱི་དེབ་རྒྱུང་།

སྒྲིང་བརྗོད།

དེབ་རྒྱུང་འདི་བཞིན་བོད་ཀྱི་ཚོད་རྫོག་འདུམ་སྒྲིག་ཉེ་གནས་ཁང་ལ་དམིགས་པ་ཡིན། ཉེ་གནས་ཁང་གསར་པ་འདིའི་
དགོས་དམིགས་ནི། འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་ནས་ཚོད་རྫོག་སྒྲུངས་འདོན་བྱེད་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་དང་། བརྒྱད་ལམ་
འདྲ་མིན་ཁག་མང་གཙོའི་ལམ་སྟེན་ལ་གོང་མཐོར་སྤེལ་རྒྱུ་དེ་འགྲོ་བ་མིའི་འདུས་སྐྱེའི་ནང་ཆེག་སྒྲིལ་དང་། འཆེ་མེད་
ཞི་བའི་ལམ་འགྲུལ་བཅས་ཀྱི་རྩ་བུ་གཞིར་རྒྱ་ཡིན།

འདིར་ང་ཚོས་ཐབས་ལམ་དང་། བརྒྱད་ལམ་འདྲ་མིན་ཞིག་བསྟན་ཡོད། ནང་དོན་དེ་ཚོ་ཁ་ཤས་ནི་ཉེ་གནས་ཁང་
གི་ཚོགས་མི་ཚོས་སྤེལ་སྤྱོད་ཀྱི་ ༡༡ ནས་ ༡༠༠༡ ཟླ་ ༥ བར་དུར་ལེན་གནང་བའི་སྤྱིང་བརྗོད་སྤྱོད་མཁན་
གྱི་སྤྱོད་བརྗོད་(Trainer's training) ཞེས་པའི་ནང་ཕྱག་ལས་གནང་བྱེད་པ་རེད། དེ་ནི་བོད་གཞུང་ནང་སྤྱིད་ལས་
ཁུངས་དང་། རན་མག་གི་ཚོད་རྫོག་འདུམ་སྒྲིག་ཉེ་གནས་ཁང་གཉིས་དབར་མཉམ་སྦྲེལ་གྱི་ལས་འཆར་ཞིག་ཡིན་
པ་དང་། འགྲོ་བྱེད་སྤྱིན་བདག་རན་མག་སྤྱི་སྤྱོད་ལས་ཁུངས་ནས་གནང་བ་རེད།

ལས་འཆར་དེའི་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་ནི། ཚོད་རྫོག་འདུམ་སྒྲིག་གི་ཐབས་ལམ་དང་། ནང་ཚོས་ཀྱི་སྒྲུབ་དང་
བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གཉིས་ཟུང་འབྲེལ་ཐབས་ལམ་བུ་རྒྱ་དེ་རེད། ཟུང་འབྲེལ་དེའི་འགོ་འདུགས་སྤེལ་ ༡༠༠༠ ཟླ་
༡༡ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་མཐུན་མོར་མགོང་ས་སྐབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཇུག་བཅར་སྐབས་བྱུང་ཞིང་། དེར་མགོང་ས་
མཆོག་ནས་ཚོགས་མི་ཚོར་ཚོད་རྫོག་གི་རྣམ་པ་འགྲུར་སྟེན་སྒོར་བཀའ་སློབ་གནང་དུ་འཁེལ་བ་ཞིག་གནང་བ་རེད།
འདི་ཐོག་སྤྱོད་བརྗོད་བཞུགས་ཆོད་ང་ཚོའི་དབར་མཉམ་སྦྲེལ་ཐབས་པའི་གོས་མོལ་མང་དག་སྐྱེས་མཐུན་བྱུང་ཞིང་། ལྷག་
པར་ང་ཚོའི་གདན་ཞུས་ལྟར་ཞལ་བཞེས་ཀྱིས་སྐྱེས་ཐོན་དགེ་གན་དུ་ཕེབས་པའི་ནང་ཚོས་རིག་པའི་མཁས་དབང་ཕུལ་
དུ་སྤྱིན་པ་དགེ་བཤེས་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན་ལགས་དང་། དགེ་བཤེས་སྐལ་བཟང་དབང་དུལ་ལགས། ལ་ཁ་རིན་
པོ་ཆེ་བཅས་ཀྱི་སྤྱོད་བྱེད་ལ་འོལ་སྐབས་ཡར་རྒྱས་སྤྱིན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་སྤྱོད་བརྗོད་དེ་དག་ཏུ་ཅང་ག་ཟབ་ནན་

ཞིག་ཡིན་ལྟམས་ཤར་བྱལ་གཉིས་ཀྱི་བྱང་འབྲེལ་དེ་དག་ཡིག་ཐོག་ངེས་ཅན་དུ་དགོས་ཀྱང་ད་དབར་ཡིག་ཐོག་ཐབ་རྒྱུ་ཡིད་ཀྱིས་
ཁོས་མ་བྱུང་། དེ་ནི་མདུན་དུ་བྱ་རྒྱར་ལྷག་པའི་ལས་དོན་ཞིག་ཡིན།

ང་ཚོའི་མེ་བ་དང་། བསམ་རྒྱུར་མ་འོངས་པར་ཉེ་གནས་ཁང་གི་ཚོགས་མི་ཚོའི་དཔེ་དེབ་འདིར་བསྐྱར་བཅས་
དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་གི་རེད། ཡིག་ཆ་འདི་ནི་ཆ་ཚང་ཁོང་རང་ཚོའི་ཡིན་ཞིང་། འདི་དག་སྐྱས་འཛོགས་ཀྱི་ཚུལ་
དུ་ཐེད་སྟོན་བྱས་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་དེབ་ཅིག་འབྲི་རྒྱུ་དང་། ཡང་ན་འདི་ཉིད་ནས་སྔོ་སྟོབས་བསྐྱེད་དེ་འདི་ཉིད་རྒྱར་
འཛོག་གིས་གསར་དུ་འགོ་འཇུགས་བྱེད་ཆོག འདས་ག་ཁོར་ཆོར་ཡོད་པ་དང་། ཁོང་ཚོ་ནི་བྱང་འབྲེལ་གྱི་
གོང་བུ་དེ་དག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བྱལ་པའི་ཚོགས་པ་དེ་ཡིན།

དཔར་སྐྱུན་འདི་ནི་ཁན་མག་ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་ཉེ་གནས་ཁང་གི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ལག་དེབ། ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་
གི་རིག་གནས་ཞེས་པར་གཞིར་བཞག་སྟེ་ཨེ་ལ་སི་ཏེ་མར་རིག་(Else Hammerich) ནས་བྲིས་པ་དང་། ཟླ་ཁ་
ཐེ་ཏར་ག་ཏུ་(Bjarne Vestergaard) ནས་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མའི་དགོས་མཁོ་ཞེས་པ་དང་། ལྷ་རྟོག་དང་། དན་
ཤེས་ཅན་གྱི་ལབ་སྟེང་། སྤྱིར་སྟོན་བྱལ་འབྲས་བཅས་ཀྱི་ལེའུ་ནམས་བྲིས་ཤིང་། ཚེས་སྒྲིག་གི་ལས་འགན་ནི་ང་ཚོ་
གཉིས་ཀར་ཡོད། ཐོད་ཀྱི་ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་ཉེ་གནས་ཁང་གི་རྒྱ་ཁག་ནས་མཐུག་དུ་བྱུར་བཅོད་ཅིག་བསྐྱུན་ཡོད།
ལས་གཞི་འདི་ཉེ་གནས་ཁང་དང་། ཐོད་མི་མང་ཚོགས། དེ་བཞིན་ཐོད་མི་མང་གི་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ལས་འགུལ་
བཅས་ལ་བྱུགས་ཐན་གསོས་པའི་སྟོན་འདུན་ཞུ་རྒྱ་ཡིན། ནས་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༠༡ ཟླ་བ་བཞི་པར་ཟླ་ཁ་ཐེ་ཏར་ག་
ཏུ་(Bjarne Vestergaard) དང་ཨེ་ལ་སི་ཏེ་མར་རིག་(Else Hammerich) ཟུང་ནས།

༡༡༥༥ ལྷ་ལོ་ ༡༠༠༠ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༩ ཉིན་ཁན་མག་ཙོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་ལྷོ་གནས་ཁང་གི་
འགན་འཛིན་ལྷ་ལོ་ལོ་ཉ་མ་རིག་དང་སྒྲིག་བས་སྒྲེ་ཆ་གཉིས་དང་དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ཙོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་
ལྷོ་གནས་ཁང་གི་ལས་མི་ཚང་མ་ལོང་ས་མཆོག་གི་མཇུག་པོར་སྐབས་ནང་ཚེས་ཀྱི་སྒྲོན་ས་ཙོད་རྩོག་མེལ་
ཐབས་དང་མ་འོངས་བཅས་པའི་ལས་དོན་སྒྲོར་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པར་བཀའ་ལན་སྒྲུལ་བ་ཁག་བཞུགས་སོ།།

དེ་བཤུ་ ཙོད་རྩོག་གི་རྒྱ་མེད་པར་བཟོ་བའི་ཐབས་ལམ་ནང་ཚེས་ནས་གང་གསུང་ཡོད་དམ།
བཀའ་ལན། ནང་པའི་ཚེས་ནས་བཤད་ན་ཙོད་རྩོག་གི་རྒྱ་ཆགས་སྤང་རེད། ཆགས་སྤང་གི་ཅ་བཤེ་ཡང་གནས་
ལུགས་ལ་མོངས་པ་དེ་ཡིན་པ་ཏེ་ཅད་གི་གསལ་པོ་ཡིན། དཔེར་ན་ཚེས་ཀྱི་སྐད་ཆ་མ་བཤད་པར་སྤྱིར་བཏང་གི་སྐད་
ཆ་ནས་བཤད་ན། ང་རང་ཚོའི་རྩོག་ཏུ་མང་པོ་ཞིག་རང་ཉིད་འདོད་པ་མེད་པའི་སྐབས་སུ་ཡོང་གི་ཡོད། འདོད་པ་
མེད་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་ཡང་རྟོག་རྟོག་ཅིག་མེད། རང་ལ་རྩོག་ཏུ་དང་། མི་དགའ་བ་ཡོང་བ་འདི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་མང་
པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཡིན། རྒྱ་རྒྱུ་དེའི་ནང་དུ་རང་གི་བྱེད་སྤངས་ཀྱང་རྒྱུ་ཡོད། དཔེར་ན། རང་ཉིད་
མི་དགའ་བའི་མི་ཞིག་རང་དང་དབྱེ་བོ་ཆགས་ཡོད་ན་འབྲུང་རྒྱུ་གཅིག་ནི་རང་པོས་ཀྱི་སྤྱངས་དང་དོགས་པ་ནས་
རྟོག་བཅས་ལས་བྱུང་བ་ཡིན། སར་ཕྱོགས་ཀྱི་མི་དེ་རང་ལ་མ་དགའ་བ་ཆགས། མཐའ་མ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་
གནོད་པ་སྐྱེལ་རེས་བྱས་ནས་དབྱེ་ཆགས་པ་ཡིན། དབྱེ་ཆགས་པའི་རྒྱུ་གི་ནང་ལ་རང་གི་བྱེད་སྤངས་རྒྱུ་ཡོད།

དབྱེ་ཆགས་པ་འདིའི་རྒྱ་དང་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་སོ་སོའི་བྱེད་སྤངས་དེས་རྒྱུ་བྱས་ཡོད་པ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་
ཡིན། ངས་ཕར་ཡག་པོ་བྱས་པ་ཡིན་ཡང་། དབྱེ་ཁོས་ང་ལ་རྒྱུ་སྤྱོད་པོ་བྱས་བྱུང་བས་མ་པ་ཞིག་བསམ་སྒྲུབ་ནང་
ལ་འཁོར་གྱི་ཡོད། དབྱེ་བོ་དེ་ཏེ་ཅད་གི་སྤྱོད་ཆགས་རེད། ངས་བསམ་པ་ནས་དག་བྱས་པ་ཡིན། ཁོས་ང་ལ་
སྤྱོད་པོ་བཏང་བྱུང་བས་མ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་ལམ་སང་དབྱེ་ལ་ཁ་གདུག་གཅིག་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲུབ་བས་ཡོང་གི་ཡོད། ཚེས་
ཀྱི་སྐད་ཆ་མིན་པར་ཁོང་ལ་མི་དགའ་བཤེ་རྒྱ་དང་རྒྱུ་དུས་ཚོད་བཅས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་བསམ་སྒྲུབ་
ནང་ལ་འཁོར་བ་ཡིན་ན། རྟོག་རྟོག་ཅིག་སྤྱོད་ནས་ཁོས་འགྲིག་མ་སོང་ཞེས་བརྟེན་རྒྱ་སྤང་མེད། སྤྱིར་བཏང་ནས་
བཤད་ན་མ་འགྲིགས་པ་ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་དེ་རྒྱུ་བྱུང་རྒྱུ་ལ་ཉམས་ཞིབ་བྱས་པ་ཡིན་ན་ཁོང་ཁོ་རྒྱུ་དུ་འགྲོ་བཤུ། དཔེར་

ན་འདས་པའི་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་ལ་དཔག་འབྲུག་མང་པོ་བརྒྱབས་ཡོད། དཔག་འབྲུག་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ལ་
ཁོས་རང་ཉིད་མ་དགའ་བའི་དོག་དོག་གཅིག་བསྒྲུགས་པ་རེད། དེ་དག་རྒྱ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་
མ་མཐོང་བར། སར་ཕྱོགས་ནས་ཁ་གཏད་གཅོག་དུས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ལ་རྒྱུ་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་ཏེ་
ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ནི་རང་གི་བསམ་མཁྱོད་ནས་ཚོད་དཔག་བྱས་པ་དང་མི་མཐུན་པ་ཡིན། རྟོག་ཏུ་ཡོང་སྐབས་ཚང་
མ་ནང་ཚས་ནས་བཤད་ན་ཆགས་པ་དང་སྤང་བ་དེ་གཉིས་ཡིན། ང་ཚོ་དང་ཁོང་ཚོ་ཞེས་ཏེ་ཅང་དམ་པོ་ཞིག་བརྒྱང་
བ་འདི་མ་རིག་མྱོངས་པའི་ཐོག་སླེབས་ཀྱི་ཡོད། བདག་མིད་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་འགལ་རྒྱ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་
མ་རིག་པ་ལས་དགའ་ངལ་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ནི་ནང་པའི་ལྟ་བ་གཏིང་ཟབ་པའི་སྐད་ཆ་རེད། ནང་པའི་ལྟ་བའི་སྐད་
ཆ་གཏིང་ཟབ་པོ་མ་བཤད་ཀྱང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་མ་རྟོགས་པའི་མྱོངས་པའི་དབང་གིས་ང་ཚོ་དང་ཁོང་ཚོ་ཟེར་
ནས་ཕྱོགས་རིས་ཆེན་པོ་བྱས་པ་ཏེ་ཅང་གསལ་པོ་ཡིན།

ང་ཚོས་ནམ་ལྟར་འཛམ་གླིང་འདི་གཅིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པས། ང་ཚོ་དང་ཁོང་ཚོ་ཟེར་བ་བརྗོད་རྒྱ་སྤར་
མེད། དཔེར་ན་ང་རང་ཚོའི་ཁ་རྒྱན་ལ་རྒྱ་གར་དེ་ཚོ་ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད། འོ་ཐོག་ནས་ཞུས་ན་ང་ཚོ་ཡང་རྒྱ་གར་
ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་སྤོལ་ཡོད། དཔེར་ན། ང་རང་ཚོས་རྒྱ་ཚོད་ཡག་པོ་ཞིག་བདག་སྤྲོད། སྐྱུ་སྐྱུ་བཞེད། དཀྲོག་
དཀྲོག་བྱེད་དུས་རྒྱ་གར་བ་ཚོ་མི་དགའ་བ་ཡོང་གི་རེད། ང་ཚོས་རྒྱ་གར་བ་ཚོར་མཐོང་རྒྱུ་ནས་རྒྱ་གར་བ་ཚོས་
ང་ཚོ་ལ་མི་དགའ་བ་བྱེད་ཀྱི་འདུག་ཅེས་བརྗོད་ན་ཞོར་བ་ཡིན། གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ལ་བརྟེན་ནས་རྟོག་ཏུ་བྱུང་ན་ང་
ཚོ་ཞོར་བ་ཡིན། རྒྱ་གར་བ་ཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་རེད། ང་རང་ཚོ་རྒྱ་གར་ལ་བརྟེན་ནས་འཚོ་གི་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ན་རྟོག་
ཏུ་ཡོང་དོན་མེད། དེ་འདྲ་ཡིན་དུས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རྟོགས་པ་དང་། རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་བསམ་མཁྱོད་གཏིང་རྒྱ་
གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

དེ་ནས་ཚོད་རྟོག་ཡོང་བའི་རྒྱ་གཅིག་ག་རེ་ཡིན་བརྗོད་ན། མ་ཟང་པ་དང་མི་འོས་པ་བྱས་པའི་གནས་ཚུལ་དེ་
ཡིན། དེ་དངོས་གནས་ང་རང་ཚོས་ཁ་གཏད་གཅོག་དགོས་པ་ཡིན། མ་ཟང་པ་དང་མི་འོས་པ་བྱས་པ་མིན་པར་
རང་བཞིན་གྱིས་དོ་སྤང་མ་བྱུང་བའམ། ཡང་ན་མདུན་ལམ་མི་འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་རྟོག་ཏུ་བྱུང་བ་ཡིན་ན་གཉིས་ཀ་
བདེན་པ་ཡིན་ཞིང་། གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་བདེན་པ་བདེན་ཐུབ་བྱས་ན་སྐྱུ་གཤོས་དོན་རྩ་བ་ནས་མེད། ཁ་ནས་གཅིག་

མཐད་བསམ་སྒོ་གཞན་ཞིག་བཏང་ན་ཡག་པོ་མེད། བདེན་པ་བདེན་ཐུབ་ཀྱི་ཐོག་ནས་བྱིད་རང་ཡང་ཁེ་ཕན་འདི་འདྲ་
ཞིག་ལ་ཐུག་ཡོད་པ་དང་། ང་ཡང་ཁེ་ཕན་འདི་འདྲ་ཞིག་ལ་ཐུག་གི་ཡོད། ད་ཆ་ང་རང་གཉིས་ཀར་ཕན་པ་ཞིག་
ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་ཞེས་སྐད་ཆ་གསལ་པོ་བཤད་ན་ཕན་ཚུན་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་དགོས་དོན་མེད། རྩེ་
གསལ་ནང་གསལ་གྱི་སངས་པོ་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད། ང་ཚོས་རྩེ་པོ་མ་བྱས་བར་འབྲུག་པོའི་ལམ་ལ་ཕྱིན་ན་རྩོག་
འཕྲོད་རྒྱ་དེ་ནི་རང་གི་ཉོར་བ་ཡིན། རང་གིས་རྩོན་མཐོང་བ་དང་། མ་རྩེ་བ་བྱས་ན་ཚོད་རྩོག་ཡོང་ཡོང་པ་རེད།
དེ་འདྲའི་ཐོག་ནས་ཚོད་རྩོག་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་རྩེ་པོ་རྩེ་བ་ཞེས་དང་བདེན་པ་བདེན་ཐུབ་བྱས་ནས་གནས་ཚུལ་གསལ་
པོ་བཅོས། བསམ་བ་ནས་དག་བྱས། སར་ཕྱོགས་ལ་བརྩི་འཛིན་བྱས། སར་ཕྱོགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ལ་འང་བསམ་སྒོ་
གཏོང་ཐུབ་ན་ཡག་པོ་ཡོད།

དེ་ལ། སྐོད་ས་མཚོག་ནས་ད་ལྟའི་ཕྱི་གནས་ཁང་གསར་འཛུགས་ཀྱི་ལས་འཆར་འདི་ལ་ཐུགས་རེ་གང་གནང་
གི་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཡིན་ཕྱིན་རྩོག་འདི་གཉིས་ཡིན་ནའང་ཡོང་རྒྱ་ཡིན། ངས་ནམ་ཀུན་མཐོང་གི་ཡོད།
མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་རྩོག་འདི་གཏན་ནས་མེད་པ་དགོས་ན་མི་ཆང་མ་སྐྱགས་པ་བཅོ་རྩུ་འདི་ཡིན། ང་ཚོའི་རྒྱུད་པ་འདིས་
བསམ་སྒོ་དྲ་ཅང་མང་པོ་གཏོང་གི་ཡོད། ཁ་ལག་ཟེལ་པ་ཞིག་དང་། གཉིད་ཉལ་ཤེས་པ་ཙམ་གྱི་ཐོག་ལ་སྤྱད་
བཅོ་ཐུབ་ཙམ་ཞིག་བྱུང་ན་རྩོག་འདི་གཏན་ནས་ཡོང་ཐབས་མེད། མི་ཆང་མ་སྐྱགས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་མི་ལ་ནམ་
དཔྱད་ཅིག་ཡོད་པ་འདི་དྲ་ཅང་ཆ་ཆེན་པོ་ཡིན། རི་སྤྱིད་ནམ་དཔྱད་ཡོད་པ་དེ་སྤྱིད་དུ་བསམ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་དང་། ལྟ་
བ་མི་འདྲ་བ། ཡིད་ཆེས་བྱེད་ལུལ་མི་འདྲ་བ་བཅས་ཡོང་རྒྱ་ཡིན། དེ་དག་ནི་དཀའ་ངལ་དང་རྩོག་འདི་གཞི་རྩ་ཡིན་
ཞིང་། འགོ་བ་མིའི་ནམ་དཔྱད་ཡོད་པ་དང་མ་འོངས་པར་བསམ་སྒོ་གཏོང་བའི་སྐབས་སུ་རྩོག་འཕྲོད་རྒྱ་ཡིན། འོན་
ཀྱང་རྩོག་འཕྲོད་དཀའ་སེལ་པའི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་པ་ཡིན། རྩོག་འཕྲོད་མིའི་ནམ་དཔྱད་ཀྱིས་བཅོས་པ་དང་། དེ་མེད་པ་
ཡང་མིའི་ནམ་དཔྱད་ཀྱིས་བཅོད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་མེ་མདའ་དང་རྩལ་ཕྱན་མཚོན་ཆ་མེད་སྤྱོད་མ་བཏང་བར་ཕན་
ཚུན་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་སེལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། ཡིན་ལུགས་མིན་ལུགས་ཀྱི་སྐད་ཆ་ཤོད་པ་ལ་ད་ལྟ་ཕྱི་གནས་
ཁང་གསར་པ་ཞིག་འཛུགས་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

གཅིག་བྱས་ན་ཚོགས་གཙོས་བརྗོད་པ་བཞིན་ང་རང་ཚོའི་ཚོད་རྒྱུ་ག་མེད་ཐབས་འདི་ངས་ཀྱང་ཚང་མར་འབྲེལ་བ་
ཡོད་ཅེས་བརྗོད་པ་འདི་ནང་པའི་རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བུ་ཡིན་ཞིང་། རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བུའི་ཐོག་ནས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་
ཚུལ་ར་འཕྲོད་ཡོད་གི་ཡོད་ལ། རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བུས་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རྟོགས་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་གི་
ཡོད། དེར་བརྟེན་རྟོག་བྱ་མེད་ཐབས་ནང་པའི་རྟེན་འབྲུང་གི་ལྟ་བུའི་འབྲེལ་བཤད་ཐོག་ནས་ཉམས་སྲུ་ལེན་རྒྱ་ནི་
དང་པོར་བྱེད་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དང་པོ་ཡོང་བའི་གཞི་རྟེན་ནི་བྱམས་སྦྱང་རྒྱུ་ཡིན། བྱམས་སྦྱང་རྒྱུ་ཡོད་ན་ཡ་
རོལ་པོའི་དོན་དག་ལ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱ་དང་། ཡ་རོལ་པོར་ཁས་ལེན་རྒྱ་ཡིན་ཞིང་། ཡ་རོལ་པོ་དེ་ཡང་རང་གི་
ཆ་ཤས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་དང་པོར་གནས་བྱུང། གལ་ཏེ་རང་དང་གཞན་ཞེས་སྟོགས་རིས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཆེན་
པོ་ཞིག་ལྟར་རང་བཞིན་གྱིས་ཐེ་ཚོས་དང་དོགས་པ་ཡོད་རྒྱ་རེད། དཔེར་ན་རང་ཉིད་ནས་གཞན་ལ་སྤར་མེས་ས་དང་
འཁོན་འཛིན་བཅངས་ཏེ་བསྐྱད་ན་དེ་མ་ཐག་ཐེ་ཚོས་དང་དོགས་པ་བྱུང་ནས། ཕན་ཚུན་དབར་ཤར་པོ་དང་སངས་པོ་
ཡོང་རྒྱ་སྟོས་བྲལ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ནང་ཚོས་ཀྱི་རྟེན་འབྲུང་ལྟ་བུ་དང་བྱམས་བཅེ་དེ་གཉིས་ང་རང་ཚོའི་བསམ་སྒྲོ་
རྒྱ་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་གི་ཡོད། ང་རང་ཚོས་རྟོག་བྱ་མེད་ཐབས་ཀྱི་ལྟ་བུ་གནས་ཁང་ཡག་པོ་ཞིག་བཙུགས་
ནས། དེས་ཕྱི་སྟོགས་ལ་འབྲེལ་བ་མང་ཙམ་བྱེད་བྱུང་ན་ང་རང་ཚོའི་ལྟ་བུ་གསར་པ་ཁོང་ཚོར་ངོ་སྟོན་བྱེད་བྱུང་བ་དང་
། ང་རང་ཚོར་ཡང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་འབྲེལ་བ་བྱེད་པའི་ལམ་ཁ་གསར་པ་ཞིག་ཡོད་རྒྱ་རེད། དེ་ནས་རྒྱ་མི་གྲང་ཁྲ་
གི་གཞུང་ཚབ་ཁག་ལ་ལས་ཀ་གསར་པ་ཞིག་ཡོད་རྒྱ་རེད།

དྲི་བ། བོད་བཙན་ཕྱོལ་གཞུང་གིས་ང་ཚོའི་ལས་འགུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་གི་ཡོད་དང་མེད། གལ་ཏེ་རྒྱབ་སྐྱོར་
གནང་གི་ཡོད་ན་ཐབས་ལམ་རི་འདྲ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་གནང་རྒྱ་ཡིན།

བཀའ་ལན། ཕྱིན་རྒྱལ་རྒྱུ་རྟོག་དེ་དཔུལ་རེད། བཙན་ཕྱོལ་གཞུང་ནས་རྒྱབ་སྐྱོར་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་བྱ་རྒྱ་དང་། ས་
ཡ་གནང་རྒྱ་ཁག་པོ་ཡིན་ཞིང་། འབྲུམ་ཁ་ཤས་གནང་གི་རེད།

དྲི་བ། འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་འདི་བོད་རྒྱ་གཉིས་དབར་གྱི་རྟོག་བྱ་མེད་ཐབས་ཡག་ཤོས་ཡིན་ཡང་། དུས་ཚོད་
མང་པོ་འགོར་གྱི་ཡོད། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟེན་དེ་མིན་གྱི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཡོད་ན་ལམ་སྟོན་གནང་རོགས།

བཀའ་ལན། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༩ ལོ་ནས་བརྒྱུད་ལོ་ནི་ཤུ་རྩ་བདུན་རིང་བརྒྱུད་བའི་ངོས་ཀྱི་དབུ་མའི་ལངས་སྟོགས་

ལ་གྲང་ཁྱེད་གཞུང་གིས་ལ་ལན་སྤྲོད་མེད། ད་དུང་ཡང་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བསྐྱར་བྱུང་བའི་ཡངས་ཕྱོགས་ལ་ལས་
 དབྱ་མ་འདི་ཡིན་པར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ངས་བལྟས་ན་འདི་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་མཐོང་
 གི་མི་འདུག གལ་ཏེ་བྱེད་རང་ལ་འདིའི་སྐོར་གསུང་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། དགག་པ་གནང་རྒྱ་ཡོད་ན་གསུངས་རོགས།
 དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཐབས་ལས་གཞན་ཡོད་ན་འདོན་རོགས། ཐབས་ལས་གཞན་གང་ཡང་འདོན་རྒྱ་མེད་པར་དགག་
 པ་ཅམ་བརྒྱབ་ན་ཡན་ཐོགས་མེད།

དེ་ག་ ང་ཚོར་ཚད་སྟོག་མེད་ཐབས་སྐོར་སྤྱོད་བཅས་སྤྱོད་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་། སྐོར་ས་མཆོག་ལ་ཚད་སྟོག་མེད་
 པ་བཙོ་ཐབས་སྐོར་དགོངས་རྒྱུ་གང་ཡོད་པ་བཀའ་གནང་རོགས།

བཀའ་ལན། ཅུ་པ་འདི་སྐོར་ངས་སྟོན་དུ་ཞུས་ཟིན་པ་ཡིན། ད་དུང་ཁ་སྟོན་ལྟ་བུར་ཞུས་ན། དེ་ནི་སེམས་
 རྒྱགས་རེད་འདུག ཤོང་དུ་ཞུས་པ་ལྟར་ངོས་ཀྱི་དབྱ་མའི་ཡངས་ཕྱོགས་ད་ཡན་གྲང་ཁྱེད་གཞུང་གིས་ཁས་ལེན་བྱས་
 མེད་པར་མ་ཟད་སྐབས་རེ་ང་ཚོ་བོད་པ་ནང་ནས་ཀྱང་ཁས་ལེན་མེད་པའི་གནས་རྒྱུ་ཡོད་པུས་རེད། འོན་ཀྱང་
 ང་ཚོའི་ངོས་ནས་ད་དུང་ཡང་ཡངས་ཕྱོགས་འདིའི་ཐོག་དམ་བཅའ་བཟན་པོ་བྱས་ཏེ་གནས་ཡོད། མིའི་ལས་འགུལ་
 གང་ཞིག་ཡིན་ཅུང་གལ་ཆེ་ཤོས་དམ་བཅའ་བཟན་པོ་དང་སེམས་རྒྱགས་དགོས་པ་འདི་ཡིན། དམ་བཅའ་དང་སྙིང་
 སྟོབས་ལ་བཞགས་བར་ཆད་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་བཙོད་བསྟན་དགོས་པ་ཡིན། བཙོད་བསྟན་ནི་སྙིང་སྟོབས་དང་
 རྟོ་ཁོག་རྒྱུང་བའི་མདོན་རྟགས་ཤིག་ཡིན། ང་ཚོ་ལ་བདེན་པ་ཡོད་ཅིང་། གལ་ཏེ་བདེན་མཐའ་མི་ཐོག་འདི་ལ་
 གསལ་མ་བྱུང་གང་མི་ཐོག་རྗེས་མ་ལ་ངེས་པར་གསལ་རྒྱ་ཡིན། ཡིད་དུ་འོང་བའི་བདེན་པ་འདི་དུས་ནས་ཡིན་
 ཡང་གནས་རྒྱུ་དང་། མི་མདའ་དང་། དབང་ཤུགས། བཙོད་དབང་བཅས་ནི་བདེན་པ་མིན་པས་ཡུན་རིང་གནས་
 མི་བྱུང། བདེན་པ་དང་དྲང་པོའི་ཐོག་ནས་སེམས་ལ་སྦྱུལ་མ་བཏང་སྟེ་ཉམས་ལེན་ཐོག་འཁྲོད་གོས། བཙོད་
 བསྟན་དང་སྙིང་སྟོབས་ནི་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པས་ངེས་པར་དུ་སྟོབ་སྟོང་བྱེད་དགོས། ང་ཚོའི་གདམ་དཔེ་ལ། ལན་
 དགྲ་ཆད་མཐུད་ཅེས་བཙོད་པ་འདི་ཡག་པོ་ཡོད་པས་ལན་དགྲ་ཆད་མཐུད་དེ་ཉམས་ལེན་ཐོག་ལ་འཁྲོད་གོས་པ་ཡིན།
 རྒྱགས་རྗེ་ཆེ།

ཅོད་རྩྭ་གི་གཞི་ཅེ་གོ་རྟོགས།

ཅོད་རྩྭ་ནམས་རྟག་ཏུ་གནོད་སྐྱོན་ཅན་ཡིན་ནམ།

ཅོད་རྩྭ་ཅེས་པའི་གསུང་ཐོས་སྒྲུབས་ང་ཚོ་མང་ཆེ་བར་མི་བདེ་བའི་ཚོར་སྣང་ཞིག་སྐྱེས་པ་རེད། དེར་བརྟེན་དེ་ཚོར་ང་ཚོས་གཡོལ་ཐབས་ལས་གཤོང་ལེན་མི་བྱེད། དེར་ཏེ་ལས་དགོས་དོན་མེད། ཅོད་རྩྭ་དང་མཉམ་ཏུ་ང་ཚོའི་ནམས་སྤོང་ནམས་ཡང་ཡང་གནོད་འཆེ་ཅན་ཆགས་ཡོད། ང་ཚོ་སྒྲར་གྱི་མི་ཚེའི་ནང་ཅོད་རྩྭ་གིས་འཛིགས་སྒྲུང་དང་། མཛའ་བློགས་བརྒྱགས་པ། ཟུག་རྩ་དྲག་པོའི་གཏམ་འཆལ། མཚན་མོའི་གཉིད་མེད་པ་དང་། རེ་བ་སྣོད་ཟད། རང་རྩས་ནམས་པ་བཅས་ལ་འབྱེད་པ་དང་། འཛམ་གླིང་གྱི་ཡོངས་ཐོག་དེ་ཚོ་མི་མང་དང་། མི་རབས་ས་ཡ་མང་པོར་བརྟེན་ཏུ་མི་ལངས་པའི་སྒྲུག་བསྐྱེད་དང་། དམག་འབྲུག་བཟོ་བ་རེད།

གོང་གསལ་དེ་ཚོས་ང་རང་ཚོར་ཅོད་རྩྭ་ནམས་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོར་བཙི་བའི་རྒྱ་མཚན་མངོན་གསལ་དང་། དེ་དག་གཙང་བསལ་བཟོ་རྒྱའི་འདུན་པ་སྤྱོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་ཅོད་རྩྭ་ལ་གཉིས་མེད་ཀྱི་སྒོ་ཡིས་བརྩས་ན། དེའི་གོ་དོན་མི་འདྲ་བ་ཞིག་རྟོགས་བྱུང། ཅོད་རྩྭ་གིས་དབྱ་དང་། སེམས་ཚོར་མི་བདེ་བ། རང་འགག་མདུན་བསྐྱོད་མེད་པ་བཅས་ཡོང་བ་དང་། རྟོགས་གཞན་ཞིག་ནས་དེས་མི་མང་ནང་ཁུལ་ཆེག་སྒྲིལ་དང་། ཡར་རྒྱས། བར་བདེན་བཅས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་འདྲེད་སྤྱོད། དེ་ཚང་མ་ནི་ཅོད་རྩྭ་ལ་གཤོང་ལེན་དང་། དེ་མཉམ་མི་ཆེ་སྐྱེལ་སྒྲུངས་ལ་རག་ལུས་པ་ཡིན། དེར་བརྟེན་ང་ཚོའི་གོ་རྟོགས་ནང་ཅོད་རྩྭ་ནི་ཡག་སྒྲུག་གཉིས་ཀ་མིན། དེ་ནམས་མི་ཚེའི་ནང་གཤོང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་འཕམ་ཁ་གཏད་གཅོག་ཡུལ་ཡིན། དེ་དག་མི་ཚེའི་ཆ་གས་ཤིག་ཡིན་སྒྲུབས་གཡོལ་ཐབས་མེད། དེ་ནམས་འགྱུར་བའི་རིགས་གཏུ་ཞིག་ཡིན་ཅུང་མཉམ་ཏུ་ལག་སྒྲིལ་གྱིས་འགོ་བ་རེད།

ཅོད་རྩྭ་དང་མཉམ་ཏུ་མི་ཆེ་སྐྱེལ་རྒྱུ་ཚོ་སྒྲར་བས་སྒོ་བྲོས་ཆེ་བ་དང་། ཡང་ན་རྒྱུང་བ་བཟོ་བྱུང། ཅོད་རྩྭ་གིས་ང་ཚོའི་མི་ཆེ་སྐྱེལ་སྒྲུབ་ཚོགས་པོ་དང་། ཡང་ན་ཐབས་རྟགས་པོ་བཟོ་བྱུང། དོན་སྦྱོར་ནི་ཅོད་རྩྭ་ལ་ང་ཚོས་དོ་སྣང་ཆེན་པོས་ཡ་ལེན་བྱེད་སྒྲུངས་ལ་རག་ལུས་པ་ཡིན། སེམས་དཔལ་ཆེན་པོ་གྱི་རྩེའི་དགོངས་གཞིར་ཅོད་རྩྭ་གི་ནི་དག་གཞོན་དང་། ཡང་ན་འཆེ་བའི་ཚུལ་ཏུ་འབར་འགས་སུ་འགོ་བརྟུག་རྒྱ་གཉིས་ཀ་མིན་པར་དེ་དག་སྒྲོབས་ཤུགས་ཀྱི་ནམ་པར་འགྱུར་ཐོག་གཤོང་དགོས།

འགྲོ་བ་མིའི་ནམ་དཔྱད་ཡོད་པ་དང་མ་འོངས་པར་བསམ་སྒྲོག་ཏེ་བའི་སྐབས་སུ་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་ཡིན།
 རྟོག་དཔྱད་དག་སེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཡོད་པ་ཡིན། རྟོག་དཔྱད་ནི་མིའི་ནམ་དཔྱད་ཀྱིས་བཅོས་པ་དང་། དེ་
 མེད་པ་ཡང་མིའི་ནམ་དཔྱད་ཀྱིས་བཅོད་གོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་མེ་མདའ་དང་རྩལ་ཐུན་མཚན་ཆ་བཅད་སྟེ་དེ་
 མ་བཏང་བར་ཕན་ཚུན་སྐད་ཆ་བཤད་ནས་སེལ་ཐབས་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན།

ཡགོང་ས་མཆོག་ནས་སྤྱི་ལོ་ ༡༠༠༠ ཟླ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༧ བཞུགས་སྐྱར་དུས་རབས་

གལ་ཏེ་དེ་ཚེས་མི་མཐུན་པའི་གནས་སྐབས་སུ་དེ་དག་སྤྱིར་བཏང་འགྲོ་བ་མིའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། རྟོག་
 པར་དཔེ་ཚོས་ཚད་རྟོག་ལ་སྒྲོ་བྱོས་ལྟན་པའི་ཐོག་ནས་བཀོད་བྱས་དང་སྤངས་འཛིན་བྱེད་བྱེད་པའི་སྤྱད་བཅོན་བྱེད་རྒྱ་
 ཡོད་པ་ཤེས་སྐབས་དེ་དག་འཛིགས་སྤང་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་ཡིན། དེ་ཚོར་བརྒྱུད་ལམ་ནི་ཡོད་ལུས་ཡིན་པས་དེ་ཚོ་
 བཅད་སྟེ་དགོང་བྱུང་། ཞི་བདེའི་ཉམས་ཞིབ་པ་ཡན་ཙུ་ཡི་སྤྲལ་ (Jan Oberg) ནས་གསུངས་པ་བཞིན་དེ་ཚོས་
 ཚད་རྟོག་ལ་སྤོངས་པ་བྱེད་དགོས་དོན་མེད།

འབྲེལ་བཤད།

ཚད་རྟོག་གི་འབྲེལ་བཤད་ཀྱིས་ཁངས་པའི་དེབ་མང་དག་ཡོད། ཇན་མག་ཚད་རྟོག་འདུམ་སྤྲིག་ལྟེ་གནས་
 ཁང་གིས་འབྲེལ་བཤད་རྒྱ་ཁྲབ་ཅན་ཞིག་བཅད་སྟེ་བྱེད་པ་ནི། ཚད་རྟོག་ནི་མི་མང་ནང་ཁུལ་དང་། མི་
 མང་དབར་དང་དངས་འཛབ་བཅོ་བའི་མི་མཐུན་པའི་རྒྱུན་ལྡན་ཡིན། མི་མཐུན་པའི་རྒྱུན་ལྡན་ཞེས་
 པའི་གོ་དོན་ནི་ཆེས་ལས་སྤྱོད་ཞིག་ཡིན། གནད་དོན་གང་ཞིག་སྒྲོར་ལག་ལེན་བྱེད་སྤངས་ཐོག་བསམ་ཚུལ་མི་
 འདུག་ཡོད་། དེ་ཡོང་བ་ཅུམ་གྱིས་དེ་ཚོ་ཕན་ཚུན་དབར་འཁོན་སེམས་ཡོད་པར་བརྟེན་གོས་དོན་མེད། དེ་ནི་
 གནད་དོན་ཞིག་གི་ཐོག་བསམ་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་ཅུམ་ཡིན་པ་ལས་ནང་ཁུལ་ཚད་རྟོག་ཅིག་དུ་འགྱུར་མེད། གང་
 ཟག་གང་ཞིག་གི་རང་རྒྱུད་དམ་ཡང་ན་མི་མང་དབར་སྟོབ་དཔེན་པའི་དང་དངས་འཛབ་སྤྱི་ཕྱིན་དེར་ཚད་རྟོག་
 ཅས་བརྟེན། དང་དངས་འཛབ་ནི་སྟོབ་དཔེན་པའི་ཚོར་བ་ཤ་སྟག་མིན། ཤུགས་དུག་ཅེས་པའི་ཆོག་གི་དཔེ་ལྟར་
 དེ་དག་སྟོབ་སེམས་ནས་པར་འཁོལ་བ་ལ་འདུག་ལྟར། ཚད་རྟོག་ནི་སྟོབ་དཔེན་པའི་དང་དངས་འཛབ་དང་གནད་དོན་

གང་ཞིག་སྒྲོར་མི་མཐུན་པའི་རྒྱུན་གཉིས་མཉམ་ཐེབ་ཀྱིས་བཅོ་བ་རེད། དངངས་འཆབ་ཅེས་པ་ཐེ་བུས་ཡོད་པའི་
མི་མང་དབར་དང་འབྲེལ་ཞིང་། མི་མཐུན་པའི་རྒྱུན་ཞེས་པ་ཙྰ་ཙྰ་གཞི་གནད་དོན་དེར་ཟེར། ཙྰ་ཙྰ་གཞི་གཞི་
གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཞེས་པ་གཉིས་ཉག་ཏུ་ཆང་ཡོད། གལ་ཏེ་ཙྰ་ཙྰ་གཞི་གཞི་སྒྲོར་ཆེན་པོས་ལག་བསྟར་བྱེད་
འདོད་ན་ང་ཚོས་དེ་གཉིས་ཀར་སེམས་ཁུར་སྟོང་དགོས། དཀའ་ངལ་དེ་སེལ་ཤིང་སྟོང་པའི་ཐབས་ལམ་འཛོལ་རྒྱ་
དང་། མི་དང་མིའི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་ཚོལ་བ་བྱ་དགོས། འབྲེལ་བའི་སྒྲོལ་ཕྱི་རྒྱ་བརྒྱུད་ན་
དངངས་འཆབ་ཐུ་མཐུད་གནས་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། གནད་དོན་དེ་ཐག་གཅོད་མ་བྱུང་ན་དཀའ་ངལ་སེལ་རྒྱུའི་ཐབས་
ཤེས་དེ་དུས་ཡུན་བྱང་དུ་འི་རིང་ལས་གནས་མི་བྱུང།

ད་ལྟ་འཛིན་སྟོང་བྱེད་བཞིན་པའི་ཐོད་ཀྱི་ཙྰ་ཙྰ་གཞི་གཞི་སྒྲོར་གནས་ཁང་གི་ཚོགས་མི་ཚོས་འདིའི་ཐད་འབྲེལ་
བཤད་གཞན་ཞིག་སྟོན་ཡོད། ཙྰ་ཙྰ་གཞི་གཞི་ གཞི་སྒྲུབ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བའི་མི་མཐུན་པའི་རྒྱུན་དང་།
དགག་བྱ། ཡིད་མ་རངས་པའི་གནས་ཚུལ་ཁག་བཅས་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཚོས་རང་རྒྱུད་དང་། མི་
མང་/དབར་དང་དངས་འཆབ་བཅོ་བ་རེད།

འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་ནང་གཞི་སྒྲུབ་གཞི་གཞི་ཐོད་ཚུད་ཡོད་ཅིང་འདི་ནི་ནང་ཚོས་ཀྱི་སྒྲུབ་ནང་རྩ་བ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད། ཐོད་
སྒྲོལ་མ་ཐོད་ས་མཚོག་གི་བཀའ་སྟོན་ནང་དུ་འང་ནན་ཏན་གྱིས་གསུངས་ཡོད། དེ་ཡང་དེ་ཉིད་ལས། རྒྱུ་བྱ་
ཡོད་སྟངས་ཆང་མ་ནང་ཚོས་ནས་བཤད་ན་ཆགས་པ་དང་སྒྲུང་བ་དེ་གཉིས་ཡིན། ང་ཚོ་དང་ཁོང་ཚོ་
ཞེས་ཏེ་ཅང་དམ་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་བ་འདི་མ་རིག་མོངས་པའི་ཐོག་སྟེ་བས་ཀྱི་ཡོད། བདག་མེད་རྟོགས་
པའི་ཤེས་རབ་ཀྱི་འགལ་ལྷ་བདག་ཏུ་འཛིན་པ་མ་རིག་པ་ལས་དཀའ་ངལ་བྱུང་བ་ཡིན། དེ་ནི་ནང་པའི་
ལྟ་བ་གཏོང་ཐབས་པོའི་སྟེང་ཆ་རེད།

འགྲོ་བ་མིའི་རང་གཤིས་ཐོག་ཚོད་དཔག

ཙྰ་ཙྰ་གཞི་གཞི་ང་ཚོའི་བརྟེན་སྟངས་ཀྱི་རྒྱུ་ཏུ་མངོན་གསལ་གྱིས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་གཤིས་ཐོད་བརྟེན་སྟངས་ཤིག་ཡོད་པ་
ནི། སེམས་གཏོང་ནང་འགྲོ་བ་མི་ནམས་སྤྱི་ཚོགས་ནང་སྟོང་འདོད་ཡོད། འགྲོ་བ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་མཐུན་
ལས་པའི་སྒྲུབ་པོ་གཏོང་རེས་བྱེད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཡན་ཚུན་སེམས་ནག་བྱེད་པ་དེ་ཚོ་སྒྲུང་མེད་དུ་གཏོང་ཐབས་

མེད། འོན་ཀྱང་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་གནོད་པ་སྐྱེལ་རྒྱུ་དེ་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རིམ་གྱི་འདོད་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འཆོ་བ་ཞིག་མིན་པར་ང་རང་ཚོར་ཡིད་ཆེས་བྱུགས་ཆེ་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་ཡིན་ན་འཆོ་བའི་དཔེ་ལས་ནས་ཚོད་རྒྱུག་འདུམ་སྒྲིག་བྱེད་ཐབས་གོང་མཐོར་སྐྱེལ་རྒྱུ་དོན་མེད་དང་། དེའི་སྤྱིང་པོ་ཡོངས་རྫོགས་དང་ཁྲུངས་བཅས་པར་གོ་དོན་གང་ཡང་མེད་པ་ཞིག་རེད།

འགྲོ་བ་མིར་ཡིབ་པ་དང་སྐྱས་པའི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བཟང་པོའི་སྤྱིང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་སྐོ་བུར་
དུ་ཐོན་ཡོང་བ་རེད།
ནལ་སན་མཁའ་ལའི་(Nelson Mandela) རང་ནམ་ནས་བརྟོན།

ཏན་མག་གི་ཡི་ཤུའི་རིག་པ་སྤྲུ་བ་ཀེ་ཨི་(K.E.LOgstrup) ཡི་དགོངས་རྒྱལ་ལྟར་ན། ཡིད་ཆེས་ནི་མི་ཆེའི་རང་བྱུང་གི་ནམ་སྐྱེལ་ཡིན་པ་དང་། རིག་གཞུང་མ་དར་སྤྱོད་ནས་ཡོད་པའི་འགྲོ་བ་མིའི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་དག་མེད་པར་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ཆགས་མི་བྱུབ། གལ་ཏེ་ང་ཚོ་ཐོག་མར་བྱུག་དུས་ནས་ཡན་རྒྱུན་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་ཞིག་རང་བཞིན་གྱིས་བྱུང་ཡོད་ན། ང་ཚོ་མ་ནམ་སྤོད་བྱུབ་གྱི་མ་རེད་ལ། ང་ཚོའི་མི་ཆེ་འཐོར་བཞིག་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན། འདིའི་ཐད་ཀྱི་གོང་ས་སྐྱབས་མགོན་ཆེན་པོ་མཆོག་ནས་ཀྱང་གོང་མཆུངས་ངོས་གྱི་ལྟ་གྲུབ་འགོ་འདྲུགས་མཆོམས་ནི། འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་གྱི་གཞི་རིམ་གྱི་ཆུད་འདས་བྱེད་རྒྱུ་དེ་རེད། ཅེས་གསུངས། གོང་ས་མཆོག་ནས་གཞི་རིམ་བྱམས་སྤྱིང་དེར་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་རིམ་གྱི་ཚོར་བ་ཞེས་འཕོད་གནང་ཡོད།

ངོས་ནས་གཞི་རིམ་འགྲོ་བ་མིའི་ཚོར་བ་བརྗོད་དུས་ང་ཚོ་ཆང་མར་ཡོད་པའི་རང་གཞན་བརྗོད་བྱུབ་པའི་རྒྱས་པ་དེར་ཟེར་གྱི་ཡོད་ཅིང་། དེར་ང་ཚོ་བོད་པས་གཞན་སྐྱུག་བསྐྱེལ་བ་ལ་མི་བཟོད་པ་ཞེས་འཕོད།
ཀྱོང་ས་མཆོག་ནས། གནའ་པོའི་ཤེས་རབ་དང་དེང་དུས་གྱི་འཛམ་གླིང་། ལོན་ཏོན་ ༡༩༩༩

ང་ཚོ་སོ་སོའི་གཞིན་འབྲེལ་ཚོ་དང་། ནམ་རྒྱུན་གྱི་ཁོར་ཡུག་སྐོར་བསམ་སྐོར་གནོད་སྐྱབས་འགྲོ་བ་མིའི་རང་བཞིན་

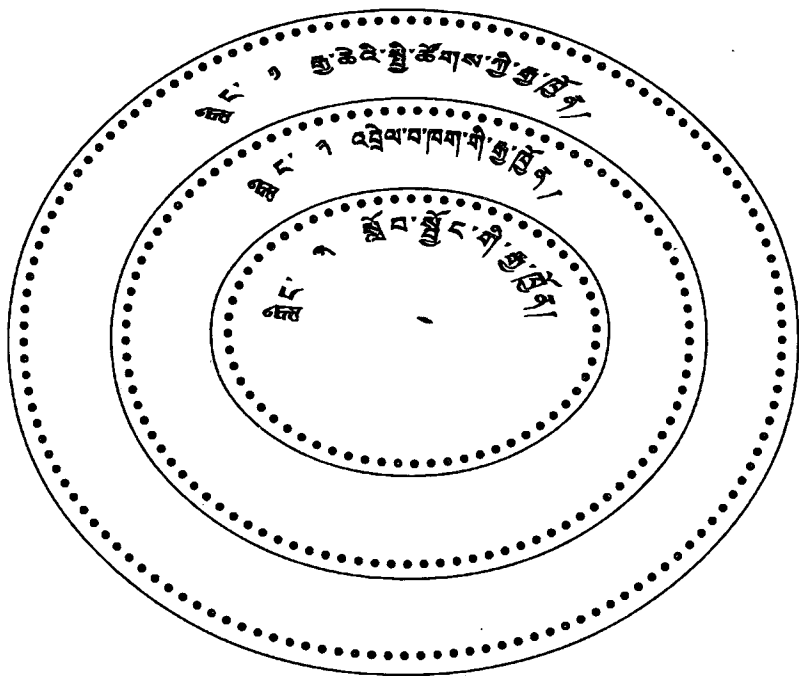
གྱི་གཞི་རིམ་རྒྱུད་འཇམ་དེ་མཐོང་རྒྱུར་དཀའ་ལམ་མིད། འོན་ཀྱང་འཇོམ་གྱིང་གི་གནས་སྤངས་ལ་བཏུ་སྐབས་དབུལ་
བྱུག་དཔར་གྱི་བར་ཁྱད་ཆེ་ཏུ་འགྲོ་བཞིན་པ་དང་། གོ་མཚོན་གྱི་འགྲན་བསྟར། རང་བྱུང་ཁམས་ལ་གཏོར་བཞིག་
བཅས་མཐོང་སྐབས་རྒྱུད་འཇམ་དེ་མཐོང་གསལ་ཆུང་དུ་འགྲོ་བ་རེད།

ང་ཚོས་ཤེས་གསལ་དེ་དག་ཆང་མ་མི་ཡིས་བཞེས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཆབས་ཅིག་དེ་པོ་སྟོབས་ལྡན་དཔེར་ན།
སྟོབས་ཆེན་རྒྱལ་ཁབ་དང་། རྒྱལ་མང་ནང་ཚོང་འབྲེལ་ལྡན་པའི་བཞོ་གྲུ་གིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཁག་ལ་རང་དབང་གི་གནས་
བབས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་། རང་འགྲུལ་ཅན་གྱི་བྱ་ཐབས་སུ་འགྱུར་ཏེ་འགྲོ་བ་མིའི་བྱ་སྤྱོད་ལས་འདས་པ་ལྟ་བུར་མངོན།
འོན་ཀྱང་དེ་དག་ཆང་མ་མིས་བཞེས་པ་དང་། བཞོད་བྱས་བྱེད་བཞིན་པ་ཤ་ལྷག་རེད། གཞན་སུ་གཅིག་ལ་འད་དེ་འི་
འགན་མིད། འདི་འགལ་འདུའི་ཕུང་པོ་གཅིག་ཏུ་ཚོགས་པ་ཡིན། ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་ལ་སྦྱོང་བརྟེན་བྱེད་མཁན་
ཚོས་འདི་ཉིད་གཟབ་གཟབ་བྱས་ཏེ་འབྲེལ་དགོས་ཤིང་སྟན་ཏུགས་དངོས་འབྲེལ་མིན་པ་མི་ཆགས་པའི་གནད་དོན་དང་
འབྲེལ་དགོས།

ཅོད་རྩོག་ལ་རྟོག་ཞིབ།

ཅོད་རྩོག་གི་ཁྱིའ་ཁག

ཅོད་རྩོག་དང་མཉམ་དུ་གང་དུ་དང་། གང་འདྲ་བྱས་ནི་བྱ་ཐབས་བྱེད་སྐབས་འཚོལ་ཆེད་ཁྱིའ་གསུམ་ཅན་གྱི་དཔེ་
གཞུགས་ཤིག་མེད་སྟེད་གཞོང་གི་ཡོད།



མྱིང་ ༡ རྟིང་ཚོར་ལམ་མེད་ཤན་སྟོབས་དང་། བན་ཚུན་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ཐག་རིང་གི་རྒྱ་ཁྲོན་དེ་ཡིན། མྱིང་
 འདི་ནི་རྒྱ་ཆེའི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། གཞུང་ཁག་འཛམ་གླིང་གི་ཆབ་སྲིད། སྤྱི་ཚོགས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་གནས་སྐབས་
 གཞི་རྒྱ་ཆེ་བ་ཁག་པཅས་ཡིན། མྱིང་འདིའི་ཚོད་རྟོག་ཁག་གི་སྒོར་དང་ཚོས་བརྒྱད་ལམ་ཁག་ནས་གོ་ཐོས་ཡོང་བ་དང་།
 དེའི་བྱུང་བས་དང་ཚོའི་ཉིན་རེའི་མི་ཚེར་ཤན་སྟོབས་ཡོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་དང་ཚོར་འཛམ་གླིང་དེ་ནང་གོ་
 གནས་དང་། ཤན་སྟོབས་ཀྱི་རྩས་པ་མེད་ཆེ་དེའི་ཚོད་རྟོག་ཁག་དང་ཐད་ཀར་ལས་དོན་བྱེད་མི་བྱལ། ཐད་ཀར་མིན་
 པའི་ཐོག་ནས་དང་ཚོས་གླིང་དང་པོའི་བྱེད་ལས་པ་འགའ་ཤས་འོས་འདེམས་ཀྱིས་རྩས་པ་འདྲེན་བྱལ་ཀྱང་དང་ཚོར་དང་ཉིད་
 དེའི་བྱེད་ལས་པ་མིན།

མྱིང་དང་པོའི་ནང་དང་ཚོའི་རྩས་པ་དེ་ཆེར་གཏོང་རྒྱུར་མང་གཞིའི་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཚུལ་དང་། ཡང་ན། གཞུང་
 འབྲེལ་མིན་པ་ཁག་ནང་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཞི་པའི་མི་མང་གི་ལས་དོན་བྱེད་བྱལ། དངོས་དོན་དུ་ཞི་པའི་མི་མང་གི་ཚོགས་
 པ་ཁག་ལ་རེ་བ་དང་། སྟོབས་ཤུགས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཅིང་། གལ་ཏེ་མྱིང་གཉིས་པའི་མི་མང་མང་པོས་རྩས་
 ཤུགས་མཉམ་འབྲེལ་བྱས་ཆེ་མྱིང་དང་པོའི་ཐག་གཅོད་ཁག་ལ་ཤན་སྟོབས་ཀྱིས་མི་སྲོད་དང་མཐུན་པ་བཟོ་བྱལ།

མྱིང་ ༢ རྟི་གདོང་དང་གདོང་བྱག་པའི་འབྲེལ་ལམ་རྒྱ་ཁྲོན་དེ་རེད། འདི་ནི་དང་ཚོའི་ནང་མི་དང་གྲོགས་པོ། ལས་
 རོགས་པ་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་མྱིང་དེ་རེད། འདི་ནི་དང་ཚོ་སོ་སོའི་སྤྱ་གུའི་དགེ་ལུ་ཅན་ནམས་དང་། ས་ཁུལ་
 ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཞབས་ཞུ་བ། ཚོང་ཁང་བདག་པོ། སྤན་ཞབས་པ། ཁན་ཁོག་ཚོར་བཞུ་སྟོང་བྱ་མཁན་ལས་བྱེད།
 བསྐྱར་སྤྱད་བ་སོགས་དང་མཉམ་དུ་སྤྲད་ཆ་ཤོད་ས་དེ་རེད། འདིར་ཉིན་རེ་རེའི་ཚོད་རྟོག་དང་གདོང་བྱག་ཡོང་བ་
 དང་། དེ་ཚོར་གདོང་ལེན་བྱེད་སྤངས་ཀྱིས་ཡང་ན་དང་ཚོའི་མི་ཚེ་སྤྱག་པོ་བཟོ་བ་དང་། ཡང་ན་སྟོང་བ་བཟོ་བ་རེད།
 འདིར་མི་གཞན་དང་དང་ཚོའི་དབར་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོང་བར་བརྟེན་དང་ཚོ་བྱེད་པ་པོར་འགྱུར་བ་རེད།

མྱིང་ ༣ རྟི་མྱིང་གཉིས་པའི་ནང་ཡོང་བའི་ཚོད་རྟོག་ཁག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་སྤངས་སྟོབས་སྟོར་དང་། སྟོང་བདར་
 བྱེད་སའི་རྒྱ་ཁྲོན་དེ་རེད། དེ་ནི་ཟབ་སྟོར་དང་། བསྐྱོང་ཚོགས་འདུ། སྟོང་བདར། སྐར་སྟོང་དང་ཡང་ན་ལྷ་

ནོག་ལྟེན་པའི་ཐོ་ཁག་ནམས་ཤོད། མྱིང་འདྲིར་འགྲོ་བ་མེད་དཀའ་ཚུགས་ལ་རྒྱལ་དུ་གཏོང་བའི་མཁུའི་སྤྲེང་མ་ཡང་།
རྒྱལ་གཏོར་རྒྱུ་པ་ལྷོ་མཁུའི་ལྟེན་པ་ཤོད། མྱིང་གསལ་པ་ནང་ཉིན་རྒྱུ་ལྷོ་མཁུའི་སྤྲེང་མ་ཁག་གི་སྒོར་ཤོད་པ་དང་། མྱིང་
འདྲིར་ནང་ཁྲུལ་ཡིན་མེས་ཀྱི་བརྒྱུ་ཆ་དང་། བརྒྱུ་མེས་ཀྱི་རྒྱལ་བརྒྱུ་ཡོད།

ཡིད་གསུམ་པ་ནང་ཡིད་དང་པོའི་རྒྱུར་ཐག་རིང་ཡང་གཤམ་གནད་ཆེ་བའི་འཁོར་ལུག་ཁག་གི་གོ་དོན་རྟོགས་པའི་
 གྲོ་བ་རྒྱོད་ཁྱེད་ལྟར་པ་དང་། ཅུའམི་དཀྱི་འདྲ་མཁྱིར་ནང་ཐན་རྟོགས་ཆེ་ཏུ་གནོད་རྒྱུ་འི་འཐབ་ལྷུང་ལྷུ་ལྷི་གཤེད་ལྷུ་ག་།
 ཡིད་གསུམ་དཔར་ཕན་རྒྱུན་ནང་འབྲེལ་ཡོད། ཡིད་གཉིས་པ་ནང་ཡོད་མི་མང་ཆོས་གོ་མ་ཆོན་གྱི་འགོ་ལྷོན་དང་། དམ་
 བརྒྱ་གས་པ་གའ་ཆད། དམ་བརྒྱ་གས་བརྒྱལ་པ་མ། དམ་ག་འཐབ་བཙས་གྱི་ཐོག་ནས་ལྷུང་བའི་རྒྱལ་ལྷི་འི་ཅོད་པའི་
 རྩེ་འབྲས་ནམས་ཁྱུར་བ་རེད། ཆོད་དང་འཕྲོད་བསྟེན། ཁོར་ལུག་བཙས་ཐོག་ཐག་གཅོད་རིམ་ཁྱེད་ཀྱིས་ཡིད་འདི་
 ཅན་གྱི་ལི་ཆར་མའི་མི་ཆེར་གད་ཀར་རྒྱས་བྲགས་ཡོད་གི་ཡོད།

ནང་འབྲེལ་དེས་ནང་ནས་སྤྱིར་ཡང་ལས་ཀ་གྲུང་། །དཔེ་གཞུགས་ལ་གཞིགས་། སྤྱིར་གསུམ་པའི་ནང་སྤྱིར་
པའི་སྤྱིའི་འབྲེར་པོ་དང་། སྤྱི་ཙམ་ནས་སྤྱིས་ར་ཆོ་སྤྱིར་དང་། སྤྱི་ཆོ་གསུམ་གྱི་ཆོ་གཉིས་ཀའི་ནང་འབྲེར་པ་ཆོ་ན་
པོ་འབྲིན་བྱལ། སྤྱི་ཙམ་མིར་ཀའི་ནང་འཕོ་འབྲེར་ཆོ་ན་པོ་དེའི་སྤྱི་ཙམ་དུ་ཆོད་རྩྭ་ག་སྤངས་འཕོན་པ་བྱ་རྒྱུའི་སྤྱིར་པར་པོར་
གསེལ་མང་པོའི་ནང་སྤྱད་པ་དང་། དེས་ནང་འབྲེན་སྤྱི་ག་ཆོད་སྤྱི་ག་ཆོ་གསུམ་དེས་ཅན་བྱུང་ཡོད་ཤིང་། དཔེ་པོ་སྤྱིར་
གསུམ་པའི་ནང་རྒྱ་ཐེས་སྤྱིས་པའི་སྤྱིར་པར་པ་ལས་སྤྱིར་པར་པ་གི་སྤྱིར་གཉིས་པ་ཙམ་མིན་པར་སྤྱིར་དང་པོའི་
མིན་ཏེ་གལ་གནད་ཆོ་པའི་དོན་ཆེན་ནས་སུ་ལའང་བྱུང་པར་པོ་ཆོ་བྱུང་པ་སྤོན་པ་ཡིན།

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཁྲིམས་

ཚད་རྩོག་གི་ནང་རེ་ལ་དུ་གང་ཡོད་དམ། དེར་ག་རེ་ཆང་ཡོད་དམ། རང་ཉིད་མི་མཐུན་པ་དེའི་ནང་ཚུད་ཡོད་ཀྱི་
རེད་དམ། ཡང་ན། དེའི་ཕྱི་ནས་རོགས་མན་བྱེད་རྒྱུའི་འབད་བཅོན་བྱེད་ཀྱི་རེད། དཀའ་ངལ་དེ་ནི་རྩོག་ས་མཐའ་
མེད་པར་མགོ་རྩོག་ཅན་ཞིག་ཀྱང་སྒྲིང་། དེར་ཆ་ལག་ཁྱིན་དུ་མང་བ་དང་། སེམས་ཆོར་ཁྱིན་དུ་མང་ཞིང་འགོ་འཇུག་ས་
གང་ནས་བྱེད་དམ། དངོས་དོན་ཚད་རྩོག་ཅིག་ལ་རྒྱ་ཁྱོན་གང་ས་མེད་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་གོ་རྟོགས་རགས་པ་ཞིག་
ཆེ་བས་ཆེད་ཅ་བའི་རྒྱ་ཁྱོན་བཞིར་དབྱེ་བ་ནི།

➤ ཐབས་ལམ་གྱི་ཀྱུ་ཁྲོན།

➤ ཁེ་ཕན་གྱི་ཀྱུ་ཁྲོན།

➤ རིན་ཐང་གི་ཀྱུ་ཁྲོན།

➤ མེར་དོན་གྱི་ཀྱུ་ཁྲོན།

ཐབས་ལམ་གྱི་ཀྱུ་ཁྲོན་ཁག་ནི། དམིགས་ཡུལ་དང་། ཐབས་ལམ་སྒྲོར་ག་ཤེས་ཀྱི་དགོས་དང་། གང་འདྲ་
ཀྱེད་དགོས་བསམ་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་འབྱུང་སྐབས་ཡོང་བ་རེད། རིམ་པ་འདྲིར་ང་ཚོའི་འབྲེལ་བར་བསམ་སྒོར་ན་པ་
དང་སྒྲོན་བརྗོད་ཀྱི་ཚུག་པ་བཅོས་མེད། ལས་དོན་གང་ཀྱེད་ཆེད་བསམ་ཚུལ་མི་མཐུན་པ་ཙམ་ཞིག་བྱུང་བར་སེལ་
ཐབས་ཞིག་འཇོལ་དགོས་པ་དེ་རེད། དཀའ་ངལ་དེ་ངེས་པར་སེལ་དགོས་པ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་ཚད་ཚྭ་ག་ལྟ་
མང་ཡོང་བ་ཡིན་ཅང་། དེ་ཚོས་ཞེ་འཁོན་གྱི་ཕྱོགས་སུ་འཁྲིད་པ་ནི་མིན་མཐའ་ཙམ་ཡིན་པ་དང་། ཡང་ཡང་ན་མ་
དཔྱད་ཐུན་པའི་ཐག་གཅོད་ཀྱེད་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཁེ་ཕན་གྱི་ཀྱུ་ཁྲོན་ནི། དཀོན་པོ་ཡོད་པའམ། དཀོན་པོར་སྒྲུང་བའི་ཐོན་ཁུངས་ཁག་གི་ཆེད་འགྲན་བསྐྱར་ཡོད་
སྐབས་ཡོང་བ་རེད། ཐོན་ཁུངས་ནི་དབུལ་ ཉེ་དཔར་ན་དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་རིན་གོང་ ཉེ་དང་། ཉུམ་ཚོད་ ཉེ་དཔར་
ན་དུས་སྔོང་པའམ་འཕར་མ་ ཉེ་ གོ་ཡུལ་ ཉེ་དཔར་ན་སྐྱར་བར་སྔོང་གིས་ཆ་མང་བ་ཐོབ་མིན་ ཉེ་བཅས་རེད། དེ་
ནི་ནང་དུ་ཁང་མིག་དང་། ནང་ལས་དལ་ཁོམ་གྱི་དུས་ཚོད་བཅས་བགོ་སྟོད་ཀྱེད་ཕྱོགས་སྒྲོར་ཡིན་གྱིད། ལས་ཀ་
ཀྱེད་སར་ཚོད་པ་ནི་ཡང་ཡང་ལས་དོན་འཆར་གཞི་དང་མཐུན་ཀྱིན། ཟུ་པོགས་སྒྲོར་རེད། གཞི་རྒྱ་ཆེ་སར་དབང་
ཆ་དང་། མངའ་ཁོངས་ཀྱི་ས་ཆ། དཔལ་འབྱོར་དབང་ལྷགས་བཅས་ཀྱི་སྒྲོར་འབྲུག་ཚད་ཡོང་། འཛམ་གླིང་ཁྲོན་
ཡོངས་ནང་མི་ཆེའི་གཞི་རིམ་དགོས་མཁོ་ཁག་དང་། ལུ་མཁོ་སྟོད། རང་བྱུང་ཐོན་ཁུངས་གཞན་ཁག་བཅས་ཀྱི་
ཐད་འཐབ་ཚོད་ཡོང་བ་རེད། ཁེ་ཕན་གྱི་ཚོད་ཚྭ་ག་ནང་ང་ཚོའི་དབར་ཚོད་གཞི་དོག་དོག་ཡོད་པར་བརྟེན་ཞི་མོལ་གྱི་
ལས་ནས་འདུམ་སྒྲིག་ཀྱེད་ཐབས་འཇོལ་ཆོག

རིན་ཐང་གི་ཀྱུ་ཁྲོན་ནི། ང་ཚོར་རིན་ཐང་ཅན་གྱི་བྱུང་ཚོས་ཁག་ལ་དོ་ཤོག་འགོ་རྒྱུའི་ཉེན་ཁ་སླེབས་སྐབས་ཚོད་
ཚྭ་ག་ཡོང་བ་ཡིན། རིན་ཐང་དེ་ཚོའི་ཆེད་ང་ཚོས་ཁག་དང་གཙག་རྒྱས་པའི་ཆོད་སེམས་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་ནི་ཀུ་

སྤྱོད་ཀྱི་འགལ་ཟླ་ལྟ་བུ་བཟང་ལས་དང་། རན་ལས་གང་ཡིན་དང་། དེ་བཞིན་གོམས་གཤིས་དང་ཡང་ན་ཚོས། མིད་
དོན་གྱི་ལྟ་བུ། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལ་དགའ་དད་བཅས་ཀྱི་རིན་ཐང་ཁག་ཡིན་སྟེ།

སྒྲིམ་དོན་གྱི་ཀྱུ་ཁྱོན་ནི། སྒྲིམ་གྱི་གསོན་གནས་དང་། ནམ་རྒྱུ་མི་ཆོར་དོ་ཤོག་གཏོང་བའི་ཅོད་རྟོག་རྣམས་
ཡིན་ཅིང་། དེ་ཚོས་མགོ་རྟོག་དང་སྤྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆེ་བཟོ་བ་རེད། འདི་གཏོང་རིང་པོ་དང་། སྒྲིམ་སྤྱད་བྱས་པའི་
བསམ་ཚུལ་རྣམས་ནས་ཆ་ཤས་གཙོ་བོར་ལེན་ཏེ་སྤྱི་ཁག་རྣམས་སོམ་ནིའི་རང་བཞིན་དང་། སྤྱུག་སྤྱད་སྤྱི་པོར་གྱུར་
ཏེ་དེ་བ་མང་དག་ཅིག་ཡོང་བ། དཔེར་ན་གཞན་གྱིས་ང་ལ་ཆ་འཛོག་ཡོད་དམ། སྤྱི་ཞིག་གིས་ང་མཐོང་ཅམ་ཡང་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ངས་ཁོང་ཚོར་ཡིད་ཆེས་བྱེད་བྱུབ་བམ། ང་ཚོ་ཕྱིར་བཏོན་པ་མིན་ནམ། ཁོང་ཚོས་ང་ཚོར་ཞེ་
འཁོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ང་ཚོར་བརྟེན་བཀུར་ཡོད་དམ་ལྟ་བུ་རེད།

བསམ་ཚུལ་འདི་ཚོ་འགའ་ཤས་ནི་དུས་ཚོད་ཡུན་རིང་པོར་བྱིན་པ་དང་། བཞིན་ཟེན་པའི་རྒྱུ་ཀྱི་བྱུང་ཁག་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད།

མཉམ་པ་སྤྱི། དངོས་ཡོད་མི་ཆེའི་ནང་གོང་གསལ་ཀྱུ་ཁྱོན་འདྲ་མིན་རྣམས་ཆ་ཆང་གཅིག་ལྟ་བུར་འདྲེས་བསྐྱེད་
པ་ཡང་ཡང་ཡོང་བ་རེད། དཔེར་ན། ལས་རོགས་གཉིས་དབར་ལས་ཁྲུངས་ནང་ཀམ་ཕུ་ཤར་འཛོག་ཡུལ་སྒྲོར་
ཅོད་པ་ཡོང་སྐབས་དེ་དག་ཐབས་ལམ་ཀྱུ་ཁྱོན་གྱི་ཅོད་རྟོག་ཅིག་ལ་མངོན་སྟེ། འོན་ཀྱང་དེ་དང་ཆབས་ཅིག་ཀམ་
ཕུ་ཤར་པེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱའི་ཐོབ་ཐང་སྤྱར་ཡོད་མིན་གྱི་དབང་ཆ་དང་། ཆེ་མཐོང་སྟེ་ཁེ་ལན་ཀྱུ་ཁྱོན་གྱི་ཅོད་པ་ཞིག་
ཀྱང་ཡིན་སྟེད་པ་རེད།

སྤྱི་པོ་བརྒྱུད་བཅུ་གྲ་གངས་ནང་ཨ་རི་དང་རྩ་སྤྱུག་གཉིས་གོ་མ་ཚོན་བཀག་སྟོམ་སྒྲོར་ཞེ་སོལ་བྱེད་སྐབས་ས་ཆ་དང་། ཞེ་
སོལ་ཀྱུ་ཅོག་གི་བཟོ་དབྱིབས་ཐད་སོས་མཐུན་བྱེད་མ་བྱུབ་པ་རེད། འདི་དག་ཐབས་ལམ་ཀྱུ་ཁྱོན་ཅོད་རྟོག་ལྟ་བུར་
མངོན་སྟེད་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་དེ་ནི་ཤུགས་ཆེ་བ་དཔལ་འབྱོར་དང་། འཛམ་གླིང་ནང་དབང་ཆ་ཆེས་ཤོས་སུ་ཡིན་འགན་
བསྐྱེད་ཏེ་ཁེ་ལན་ཀྱུ་ཁྱོན་ཅོད་རྟོག་ཅིག་རེད། ཡང་དེ་ནི་སྒྲིམ་དོན་ཀྱུ་ཁྱོན་ཅོད་རྟོག་ཀྱང་ཡིན་སྟེ། གང་ལ་ཞེ་
ན། མིད་སྤྱོད་མི་སྤྱོ་ཚོས་གཟུར་གནས་ལངས་ཕྱོགས་བཞེད་ཀྱང་སྒྲིམ་གྱི་སེམས་ཚོར་ཡང་ཤུགས་ཆེ་ཡོད་པ་རེད།
གལ་ཏེ་ཀྱུ་ཁྱོན་རྣམས་ཏག་པར་གཅིག་ལ་གཅིག་འདྲེས་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དངོས་བདེན་ཡིན་ཆེ་དེའི་འབྱེད་དགོས་དོན་

གང་ཡིན་ནམ། བཏག་ཞིབ་ཆེད་དུས་ཚོད་གཏོང་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། ཞེ་ན། ཅོད་རྟོག་གང་ཞིག་ནང་གྱུ་
 བྱེད་གཅིག་གཞན་རྣམས་ལས་གལ་གནད་ཆེ་བ་ཡོང་བ་རེད། དེར་ང་ཚོས་གནད་དོན་གྱི་དཀྱིལ་ཞེས་བརྗོད། དེར་
 གཞི་བཞག་སྟེ་གྱུ་བྱེད་གཞན་རྣམས་དབྱེ་ཐེལ་བྱེད་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། གལ་ཏེ་ཆ་ཤས་གཅིག་ནང་ཐེམས་ཚར་
 གྱི་དཀྱའ་ངལ་གཏིང་ཟབ་ཡོད་ཆེ། དེ་ཚོ་སེལ་ཐབས་སུ་ཕྱོས་ཐོལ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དེ་མཚམས་འབྲེལ་ཆགས་
 ཚོས་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པ་དང་། གནད་དོན་ལ་འཆམས་པའི་ལས་དོན་བྱེད་རྒྱུའི་རེ་བ་ཡོད། དེར་མ་ཟད་ཕྱོགས་གཉིས་
 དབར་ཁེ་ཕན་གྱུ་བྱེད་ཅོད་རྟོག་དངོས་ཡོད་དང་། ཆབས་ཆེན་དག་ཡོད་ཆེ་དེ་ཚོར་གཏོང་ལེན་ངེས་པར་བྱེད་དགོས།

ཅོད་རྟོག་གི་གྱུ་བྱེད་བཞི།

ཐབས་ལས་གྱི་གྱུ་བྱེད།

གནད་དོན་ ཐབས་བྱས་དང་། བརྒྱད་རིམ། བཅོ་བཏོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟ་བུ།

ཐབས་བྱས་ དཀྱའ་ངལ་སེལ་ཐབས།

དམིགས་ཡུལ་ ཐབས་ལས།

ཁེ་ཕན་གྱི་གྱུ་བྱེད།

གནད་དོན་ དུས་ཚོད་དང་། དབྱེལ། དལ་རྩོལ། གོ་ཡུལ་ལྟ་བུའི་ཐོན་ཁུངས་བཏོ་སྟོད།

ཐབས་བྱས་ ཞེ་ཐོལ།

དམིགས་ཡུལ་ མོས་མཐུན།

རིན་ཐང་གི་གྱུ་བྱེད།

གནད་དོན་ ཆབ་སྲིད་དང་། ཚོས། ཀྱན་སྦྱོང་གྱི་གལ་གནད།

ཐབས་བྱས་ ཕྱོས་ཐོལ།

དམིགས་ཡུལ་ ནང་ཁུལ་བསམ་ཤེས།

སྒྲིབ་དོན་གྱུ་བྱེད།

གནད་དོན་ འོ་ཤོ། རང་མཐོང་། ཤ་ཞེན། དགག་བྱ་ཐོགས།

ཐབས་བྱས་ ཕྱོས་ཐོལ།

དམིགས་ཡུལ་ ནང་ཁུལ་གོ་དོགས།

ཚད་རྟོག་འདྲ་མིན་ལ་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན།

ཚད་རྟོག་གང་ཞིག་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་སྐབས་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཆེད་དེའི་སྤྱིང་དོན་གཙོ་བོ་དེར་དོ་སྣང་བྱེད་དགོས་པ་
མཁྱེན་དགོས། ཐབས་ལམ་དང་། ཁེ་ཕན་གྱི་ཚད་རྟོག་ནམས་ཞི་མོལ་གྱིས་སེལ་ཆོག་ལས་དོན་བྱེད་སྐབས་
སྐོར་གྲོས་བསྟར་བྱེད་པ། རྒྱ་ཐབས་ལམ་གྱི་ཀྱུ་ཁྱོན་ཀྱི་དང་ཕན་ཐོགས་གཤེད་ཡོང་མིན་སྐོར་གྲོས་བསྟར་རྒྱ་ཁེ་ཕན་
གྱི་ཀྱུ་ཁྱོན་ཀྱི་བྱེད་བྱུང་པ་གཉིས་ཡིན། གྲོས་བསྟར་ཙམ་མིན་པར་མོས་མཐུན་དང་སེལ་ཐབས་ཐོག་ཀྱང་སྐྱེ་བས་
བྱུ། འོན་ཀྱང་ནང་འགྲིག་ཅིག་ཡོང་བར་བདེན་པར་འཛིན་པའི་ཡིད་ཆེས། རྒྱ་ཕྱི་ཐབས་ཀྱི་ཀྱུ་ཁྱོན་ཀྱི་དང་། ཁྱོད་
ཆོར་རྒྱ་ཕྱི་ཀྱུ་ཁྱོན་ཀྱི་མཉམ་པ་འགྲིག་འཇགས་བྱེད་མི་བྱུ། ང་ཆོས་བྱེད་བྱུལ་པའི་དེ་ཆོའི་སྐོར་ཁ་སངས་
གྱི་འབྲེལ་ལམ་དང་། སྐད་ཆ་ཤོད་རིས་བྱེད་ཀྱུ་རེད། གལ་ཏེ་གྲོས་བསྟར་དེ་དག་བྱུང་ན་དེའི་བྱུལ་འབྲས་ནི་མི་
གཞན་པ་ཙམ་མིན་པར་སོ་སོ་རང་ཉིད་གྱི་སྐོར་ཡང་གོ་རྟོགས་ཡག་ཏུ་འགྲོ་མིན། དེས་མཛུའ་བཙེའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་
བསྐྱུན་ཏེ་འགལ་བླའི་ཁེ་ཕན་དང་། ཐབས་ལམ་ཐོག་གྲོས་མོལ་བྱ་ཀྱུ་ལས་སྐྱུ་འགྲོ་བ་རེད།

ཚད་རྟོག་འཕམ་འགྱུར།

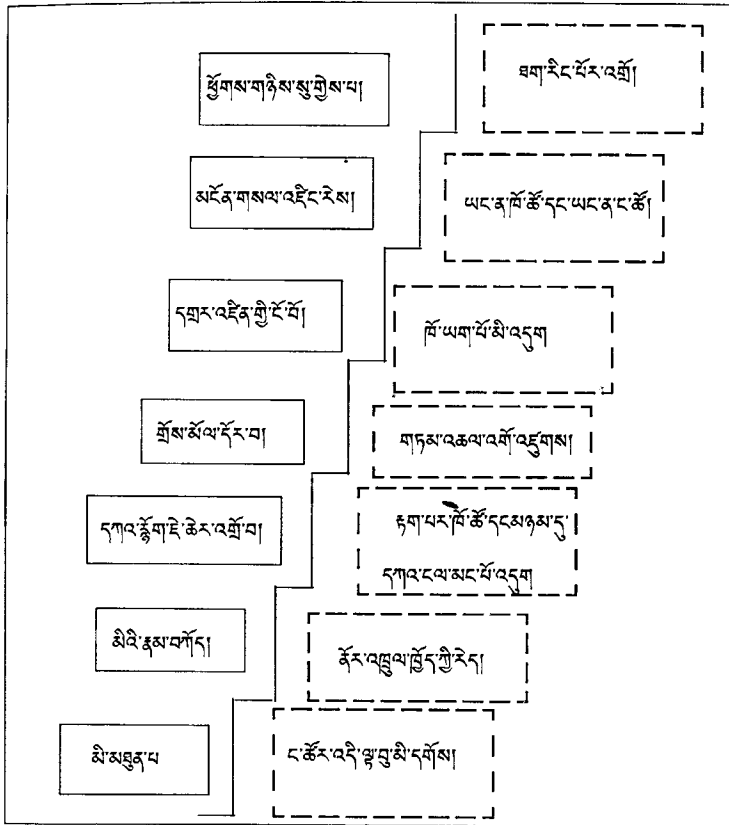
ཚད་རྟོག་གཉིས་འདྲ་མཚུངས་ཡིན་པ་མེད། དེ་དག་མི་རྒྱུད་པ་དང་མི་གཉིས་དབར། རྗེ་ཆེན་ཕན་ཚུན། སྤྱི་ཆོག་ས་
སམ་ཡང་ན་ཀྱལ་སྤྱིའི་ནང་བཙས་གང་དུ་བྱུང་ཡང་བྱུན་མོང་མ་ཡིན་པ་གསུག་ཡིན། མཐུབ་རིས་གཉིས་འདྲ་མཚུངས་
ཡིན་པ་མེད་པ་ལྟར་ཚད་ཆུང་གཉིས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་ཡིན། གང་ཟག་སྐོར་རྒྱུད་དང་རིག་གཞུང་བྱེད་བྱུག་པ། ཡང་
ན། ཡན་ལག་རིག་གཞུང་མི་རབས་གཅིག་དང་མོ་མོའི་དབྱེ་བ། སྤྱི་ཆོག་ས་འབྲེལ་ཆགས་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་
བཙས་སོ་སོའི་འབྲུག་ཚད་རིམ་རྟགས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད།

འོན་ཀྱང་གཏོར་བཅིག་ཙན་གྱི་ཚད་རྟོག་འཕམ་འགྱུར་ལ་སྤྱི་མཚུངས་གྱི་དཔེ་འགྲོས་ཤིག་ཡོད་པར་སྤྱར། དེ་ནི་ཚད་
རྟོག་ཡོང་སྐབས་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་བཅའ་སྤྱི་ག་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་། ང་ཆོས་མཉམ་པ་འབྲུག་དགོས་པའི་འབྲུག་
གཞུང་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དཔེ་འགྲོས་དེ་ནི་གང་ལྟར་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཁྲུབ་ཡིན་པ་ལྟ་བུར་མཐོང་། འབྲུག་གཞུང་
དེ་ཤེས་ན་ཡག་པོ་ཡོད། དེར་དོ་སྣང་ཡོད་པས་བསམ་ཞིབ་གང་ཞིག་བྱེད་ཀྱང་སྒྲེ་འབྲིང་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་ནི། ང་
ཆོས་འབྲུག་གཞུང་གིས་སྤྱད་པའི་ཆ་ཤས་དེ་དག་འབྲུག་འདོད་ཡོད་དམ། ཡང་ན། རང་དབང་དང་དྲན་ཤེས་དེ་

བས་ཆེ་བ་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་འབྲབ་རྒྱ་ཡིན།

གཤམ་གསལ་དཔེ་གཟུགས་དེ་དག་གི་འབྱུང་ཁུངས་བྱང་ཨ་ཡར་ལེན་ཡིན་པ་དང་། རིག་གཞུང་འབྲེལ་མི་མང་
པོའི་མི་མང་དང་མཉམ་དུ་ང་ཚོས་རྒྱུད་རིམ་འདི་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད། ཁོང་ཚོས་དཔེ་འགྲོམ་དེ་དག་འོ་རྟགས་ཚད་
པར་སྤྲང་།

ཐུན་ཐུགས་ཀྱི་ཅོད་རྫོག་འཕར་འགྲུར།



མི་མཐུན་པ།

ཐོག་མར་ཅོད་པ་རྒྱང་པ་ཞིག་ཡོད་པར། ཐུགས་ཚང་མས་དཀའ་ངལ་མེལ་ཐབས་བྱེད་ཅིང་། བསམ་སྒོ་གདོང་སྒྲངས་དང་ལག་ལེན་བྱེད་སྒྲངས་ཐད་མི་མཐུན་པའི་བསམ་འཆར་རྣམས་མཐུན་ཐབས་བྱེད་མཆམས་ཞིག་ལ་སྒྲད་ཅོར་གཅིག་ཡུང་སྟེ་འགྲིག་ཐབས་བྱེད་བཞིན་པའི་བརྒྱད་ལམ་དེ་འགགས། མི་གཅིག་གིས་གཞན་པ་དེར་སྟོན་འཕྲུགས་བྱེད་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཕན་ཚུན་གྱི་འབྲེལ་བ་དེ་རིམ་པ་རྗེས་མར་འཕར་འགྲོ་བ་རེད།

མི་མཐུན་པ་དང་། མེར་འཛིན་གཉིས་དབར་གྱི་ས་མཆམས། ས་མཆམས་འདི་འགག་ཅད་ཡིན། དེ་དག་
ཐེངས་གཅིག་འགལ་ཐིན་ན་ཁོང་ཁྱོད་པའི་ཁོར་ཡུག་དང་། ཚྭ་ག་ཐེང་ནམས་སྤྱར་བར་འཕེལ་བྱལ། འཆར་ཅན་
ཏྱུང་ན་མི་གཅིག་གིས་སྟོན་འདུགས་དང་། སྤྱི་སྤྱུལ། ཡང་ན། སུན་གཙོར་བཞོ་རྒྱ་འགོ་འདུགས་བྱེད་པ་དང་།
གཞན་པ་དེས་འབྲུག་པའི་ནང་མཉམ་ཞུགས་བྱེད་པ་རེད།

དེར་བརྟེན་ས་མཆམས་འདི་རང་དུ་ཅོད་ཚྭ་ག་འཕར་འགྱུར་མི་འགོ་བའི་སྟོང་བདར་གྱིས་དོན་ཕན་ཡོད། ང་རང་
གིས་དམིཌ་ཡུལ་མ་དོར་བར་དག་ཚེལ་དེར་དཔྱེས་སྡུན་པའི་ཡ་ལན་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་སྟོན་དགོས་བསམ་པ་ལྟ་བུའི་
བསམ་ཤེས་མེད་པར་ཅོད་ཚྭ་ག་གི་ཐེམ་སྒྲས་ལ་ཡར་འཛོལ་དེ་ཅམ་བྱེད་པ་དེ་ཅམ་གྱིས་ཁག་ཏུ་འགོ་བ་རེད།

མིའི་ནམ་པར་བཀོད་པ།

མཆམས་འདིར་དག་འང་ལ་དེ་དག་འང་ལ་དུ་མ་གནས་པར་གང་ཐག་གཞན་དེར་འགྱུར་བ་རེད། རྟོགས་གཉིས་གས་
ནོར་འབྲུལ་དེ་མི་གཞན་དེའི་ཡིན་པར་བསམ་པ་དང་། ཞེ་སྡུན་དང་། འཛིགས་སྤྱང་ལྟ་བུའི་སེམས་ཚོར་ངན་པས་
རི་མོ་དེར་ཐིང་ཆ་སྟོང་འགོ་འདུགས་པ་རེད། ང་ཚོས་གཞན་དེར་ཁ་གཏོག་དང་། སྟོན་བརྗོད་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་
སྤྱང་སྟོབ་བྱེད་པ་རེད། ང་ཚོར་མགོ་འཐོམ་པ་དང་། གཞན་གྱིས་འཐབ་ཚེལ་བྱས་པ་མི་བདེ་བ་བཅས་ཀྱི་ཚོར་སྤྱང་
ཡོང་བ་རེད། ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་དོན་ལ་དོགས་པ་དང་། ཀུན་སྟོན་ལ་ཐམས་ཀ་རྒྱལ་འགོ་འདུགས་པ་རེད།
ང་ཚོའི་བསམ་སྟོ་མོག་མོག་པོར་ཡུར་ཏེ་མི་གསལ་བ་ཆགས་འགོ་བ་རེད།

དག་འཚྭ་ག་དེ་རྒྱས་སུ་འགོ་བ།

སྐབས་འདིར་ང་ཚོས་ཕར་རྟོགས་ཀྱི་སྟོན་དང་ནོར་འབྲུལ་གཞན་མང་པོ་དང་། དེ་མིན་གྱི་དག་འང་ལ་དག་བཅོས་
པའི་སྟོར་བསམ་སྟོ་གཏོང་བ་རེད། མོ་བྱར་དུ་ང་ཚོས་གཞན་དེའི་མཉམ་མཐུག་སྟོང་བྱ་སྤྱད་ཀྱི་ལས་དོན་ཁག་དཔན་
གསོས་པ་དང་། ཅོད་ཚྭ་ག་རྙིང་པ་སེལ་བ་སྤྱད་ནམས་ཐོན་ཡོང་ཞིང་། མཉམ་དུ་བྱེད་པའི་ནམ་པར་ལ་གནས་ཚུལ་
ནམས་བསྐྱར་དཔྱད་བྱེད་པ་རེད། བྱས་ཅིང་དངངས་འཆབ་ཆེ་བུ་འགོ་བ་རེད།

གོས་མོལ་དོར་བ།

སེམས་ཚོར་ངན་པ་དག་གིས་ང་ཚོའི་བསམ་སྟོ་གཏོང་བུའི་རྩལ་པ་མི་གསལ་བ་བཅོམ་དང་། འབྲེལ་ལམ་བྱེད་རྒྱ་

བ་དང་། དེ་དག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བ་བསྐྱབ་རྒྱ་ནི་ད་ལྟའི་དམིགས་ཡུལ་རེད། ང་ཚོས་ཡར་ཕྱོགས་ནས་ནམ་འགྲུར་གཅིག་རང་རེ་བ་བྱེད་པ་དེ་ནི་ཆག་ཡང་འབོད་སྒྲུལ་དང་། བཟོད་གསོལ། མགོ་བདག་ས་གཙང་མ་ཞུ་དགོས་པ་དེ་ཡིན། འདི་འདྲའི་གནས་སྐབས་སུ་ང་ཚོ་རྟོག་གི་མགོ་མཁྱེགས་ལྟ་བུའི་མིངས་དང་ཅན་དུ་གྱུར་བ་རེད།

མིག་གཅིག་འདོན་པའི་ལན་དུ་གཞན་གྱི་མིག་འདོན་པ་དེ་ཡིས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཚྭ་གས་ལོང་བ་བཟོ་རྒྱ་རེད།
 སེམས་དཔའ་ཆེན་པོ་གླུ་གླི།

ཚད་རྩོད་ཀྱི་ཕྱགས་ཁབ་ལེན་དང་། འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ན་ཕུ་ག་ནག་པོ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཏེ་འོད་དང་། རྩམ་ཕྱགས་ཡོང་རྫོགས་འཐེན་པ་དང་། ང་ཚོ་དེ་མཉམ་ཤེན་དུ་བྱེད་མཁས་ཏེ་གནད་དོན་གཞན་གང་གི་ཡང་སྒྲོར་སྒྲུབ་ཆ་ཤོད་མི་ཐུབ་པ་རེད། ང་ཚོ་དེར་ཞེན་ཁ་ལོག་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དེའི་དབང་དུ་བའང་འགྲུར་བ་རེད། ད་ནི་རིམ་པ་རྩེས་མ་དེར་འགྲོ་རྒྱའི་ལམ་ཐུ་བ་རེད།

མངོན་གསལ་འཛིང་རིས།

རང་ཉིད་ལྟར་གཞན་ནམས་ཀྱང་འགྲོ་བ་མི་སྤྱེ། ཚད་རྩོད་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོས་གཞན་ནམས་སྐྱབ་བསྐྱུལ་ཐྱོང་བ་དང་། གཞི་རྩར་ཞི་བདེ་དང་། དྲང་བདེན་འདོད་མཁན་ཡིན་པ་དེ་སྤུ་མཐུད་མཐོང་མི་ཐུབ་པར་གྱུར། དེར་བརྟེན་ང་ཚོས་ལུས་ངག་གཉིས་གང་རུང་གིས་མངོན་གསལ་དུ་འཛིང་བའི་བྱ་བར་ཐལ་བའི་རྩམ་པ་ཡོང་བ་རེད།

ཤོག་ཁག་ཚད་རྩོད་ཆེན་པོ་ཁག་གི་ནང་ཕྱོགས་ལྟར་ཚོས་གཙོ་བོར་གྱུར་ཏེ་ཐུབ་འབྲས་ཅུ་གཏོར་ཅན་ཡོང་བ་རེད། ཁོང་ཚོ་ནི་ཉ་ལམ་འབྲུལ་སྒྲུབ་ཅན་ཆགས་ཏེ་དགྲ་བོར་དོས་འཛིན་བྱེད་སྒྲུབ་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་ཆེས་མི་མཐུན་པར་འགྲུར་བ་རེད། བསྐྱབ་བྱ་མཐར་ཐུག་གིས་ཐབས་ལམ་དྲང་བདེན་བཟོ་བ་རེད། ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་བར་མའི་བསམ་སྒྲོ་ནམས་ཟུར་འདོན་བྱེད་པ་རེད། དགྲ་བོར་འགྲོ་བ་མི་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་སུ་མཐུད་ཡོད་པར་བརྟེན་ཁོང་ཚོས་ཞི་མོལ་འདོད་པ་དང་། གནད་དོན་ལ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་བསམ་སྒྲུབ་ནས་བརྟ་རྒྱའི་འབད་ཚལ་བྱེད་ཀྱང་ཐུབ་འབྲས་ཐལ་ཆེར་མི་སོན་པ། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཁོང་ཚོ་དམ་ཉམས་དང་སྤྱི་བྱེད་མཁན་ལ་བརྟེན་བ་རེད། ད་ནི་དབང་ཡོད་ཤོད་རྒྱ་ནས་ནང་འབྲུག་ཏེ་ཅང་གཞན་དྲེད་ཆབས་ཆེ་བའི་བྱ་བ་ཐབས་ལ་གྱུར་བར་འགྲོ་རྒྱ་རེད།

ཕྱོགས་གཉིས་སུ་བྱེས་པ།

མཚམས་འདིར་ཤོག་ཁག་ནམས་ས་ཆ་གཅིག་ཏུ་སྒྲིབ་མི་བྱེད་པ་རེད། འདི་ནི་ཁ་གྲུས་རྒྱ་དང་། ཕྱིར་འབྲུད་གཏོང་
རྒྱ། ཅན་གོངས་ལྷ་རྒྱའི་བདེ་ཡོན་སྒྲོན་རྒྱ། བློ་བྱེད་ཏུ་འགྲོ་བ། གངས་ལྷུང་མི་རིགས་ལོགས་དབྱེའི་ས་ཁུངས་
བཅོ་བ་བཅས་ཀྱི་དུས་ཚོད་རེད། གང་ཞིག་བློས་བྱེད་པ་འགྲོ་རྒྱ་དང་ཡང་ན་ཕྱིར་འབྲུད་གཏོང་བ་རེད། སྐབས་འདིར་
ཡག་ཤོས་ནི་ཤོག་ཁག་ནང་ཁུལ་འབྲེལ་བ་མི་ཡོང་བ་ཏུ་རྒྱ་དང་། སྐབས་ཤོས་ནི་དཔག་འབྲུག་དེ་དག་ཐག་རིང་ནས་
རྒྱག་རྒྱ་རེད། ད་དུང་ཡང་རེ་བ་གཅིག་ཉག་ཏུ་ཡོད་པ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱིར་ནང་འགྲིག་འཇགས་ཡོང་གི་དཔུགས་
དུ་ཡོད་པ་དེ་རེད།

དོན་ཚན་འགའ་ཤས།

- དཔེ་གཞུགས་དེས་རང་བཞིན་འབྲུད་ཁམས་ཀྱི་ཁྲིམས་ཤིག་གི་རིམ་འབྲི་བ་མིན་པར་ང་ཚོས་བྱ་ཐབས་མི་འདྲ་བ་
ཞིག་བྱེད་རྒྱུའི་འདམ་ཁ་བྱེད་ན་ལས་དེ་མིན་གཞི་རིམ་གྱི་དཔེ་འགྲོས་ཤིག་ལྟར་བ་སྟོན་པ་རེད།*
- དཔེ་གཞུགས་དེས་དཔག་ ༼ཐད་ཀའི་འཆོ་བ་༽ དང་ཟུལ་འགོད་ ༼བཅོ་བ་གོད་ཀྱི་འཆོ་བ་༽ གཉིས་ཀྱི་ཡོང་
རྒྱུ་དང་། ཡོང་སྤངས་སྒྲོར་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་མི་བྱེད།

གཞུང་ཁག་དང་། དེ་ཚོའི་བརྒྱུད་ལམ་ནས་ཅོད་རྩྭ་གའམར་འབྲུར་གྱི་མཚན་ཉིད་རིག་པའི་རྣམ་ཤུགས་ནམས་
དཔག་འཐབ་ཀྱི་ལས་འགུལ་ལ་མང་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ཆེད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་བ་རེད། ཁོང་ཚོས་དཔག་དོན་
ལ་རྒྱབ་གཉེར་ཐོབ་ཆེད་བྱིད་ཆ་དང་། ཞེ་འཁོན་གྱི་ཁོར་ཕུག་ཅིག་བསྐྱེད་རྒྱུར་བསམ་བཞིན་དུ་ཅོད་རྩྭ་གའམར་འབྲུར་
འགྲོ་སྤངས་ཀྱི་མ་ཡིག་དེ་དག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཅོད་རྩྭ་གའམར་འབྲུར་གྱི་ཚན་རིག་དེ་ཤིས་ན་
རང་དབང་ཅན་དང་། དཔག་དོན་བྱེད་གནས་ལས་སྟོན་འགོག་བྱ་རྒྱུར་ཡན་ཐོགས་ཡོད།

ཨི་རིག་མོ་རིམ་ནས་རང་གི་རྒྱུ་དང་ས་གངས་ཚུལ་ཆེན་མོའི་ནང་དེ་སྒྲིབ་དུ།
དཔག་འཐབ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་གཏོར་བཞིག་གཏོང་རྒྱུའི་རྣམ་པ་ལས་ལྷུང་བ་ཞིག་མིན། དེ་དག་ནི་དམིགས་ཡུལ་དེས་ཅན་འགའ་སྐྱབ་ཆེད་
འགོ་འཁྲིད་ཚོས་འཆར་གཞི་བཏོངས་པ་ཞིག་རེད།

*ཐད་ཀའི་དང་བཅོ་བ་གོད་འཆོ་བའི་དབང་གྱི་ཁུངས་པར་ནོར་མེ་ཡུལ་གྱི་ཞི་བདེ་ཉམས་ཞིབ་པ་ཡོ་ཞན་གྱི་ལ་ཁུངས་འབྲེལ་བཤད་

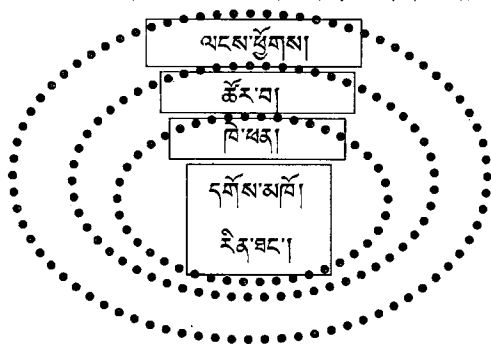
རྒྱས་པ་གནད་ཡོད།

དམག་འཐབ་ནི་མི་ནམས་ཀྱི་སེམས་ནང་འགོ་འདྲེགས་བྱེད་པ་ཡིན་སྐབས་མི་ནམས་ཀྱིས་སེམས་ནང་ཞི་བདེ་
 བྱུང་སྒྲིབ་ངེས་པར་བཅོ་དགོས་པ་འདྲ་ཡོད།
 མཉམ་འབྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་། ཚན་རིག་རིག་གཞུང་ཚོགས་པའི་༼ཡུ་ནེ་ཁོ༽ བཅའ་
 ཁྲིམས་ཀྱི་དོ་སྤྱོད་ནས།

ཙོད་རྩོག་ཅིག་ས་བྱར་འགོད་པ།

ང་ཚོས་ཙོད་རྩོག་མཉམ་བུ་ཐབས་བྱེད་པ་དང་། དེ་ཡང་དམིགས་བསལ་ཤོག་ཁག་དང་། ཡང་ན་མང་ཚོགས་
 ཀྱི་རིམ་པར་ཡིན་སྐབས་དེ་དག་གང་འཆས་ཅིང་འབྲུག་ཅན་དུ་སྒྲུང་། དེ་ཚོའི་སྒྲོར་གསལ་དུ་འགྲོ་ཆེད་ཙོད་རྩོག་
 གི་ས་བྱ་བཅོ་རྒྱ་ནི་ཁ་ཐོག་ལག་བཞག་གི་བྱ་ལམ་རེད། ས་བྱ་འབྲི་ལམ་མང་པོ་ཡོད། དེ་འབྲི་སྐབས་སྒྲིང་པོ་
 ནི་ཙོད་རྩོག་ལ་སླེང་ཕྱོགས་ཏེ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་མང་བ་བལྟ་བུ་པ་བྱས་ཏེ་དེའི་ཆ་ལག་ནམས་གསལ་བར་མཐོང་བུ་
 པ་བྱེད་དགོས།

ཙོད་རྩོག་ཁང་མའི་གཞི་རིམ་གྱི་རི་མོ་ནི་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡོད།



ས་བྱ་འདི་ཚོ་ནི་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཐུང་ (International Alert) བྱང་ཞེས་པ་ཚོགས་པའི་ཙོད་རྩོག་འགྱུར་ཕྱོག་ཆེད་འབྲུང་ཁུངས་ཐུམ་
 བུས་ (Resource Pack for Conflict Transformation)སེམས་སྒྲུབ་ཐབས་པ་རེད། ལོ་ན་དོན་ ༡༩༩༦

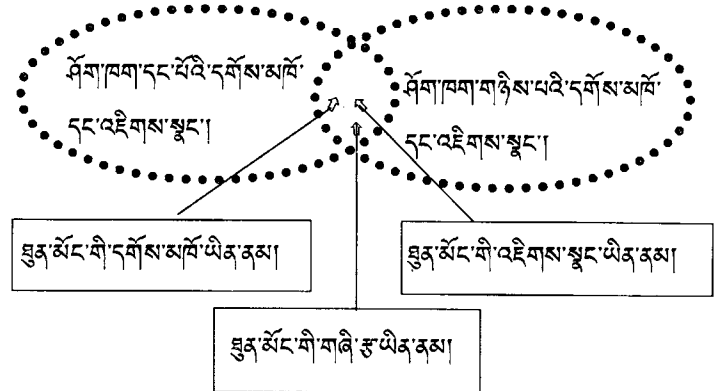
ལངས་ཕྱོགས་ནི། ཅོད་པ་རྒྱལ་མཁན་ཤོག་ཁག་ནམས་ཀྱི་དགོས་འདུན་དེ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ནི་ཁོང་ཚོའི་གནས་སྡངས་དང་། ཆ་ཤས་སྒྲོར་གོ་རྟོགས་ཀྱང་ཡིན། ལངས་ཕྱོགས་ལ་གྲོས་མོལ་བྱེད་བྱལ།

ཚོར་བ་ནི། ཅོད་རྟོག་དང་སྐྱེལ་སྐབས་ཁ་མ་སངས་པ་ལས་ཡང་ཡང་དེར་ཡོད་པའི་འཛིགས་སྡང་དང་། ཁོང་སྒོ་ཡིན། ཚོར་བར་གྲོས་མོལ་བྱེད་མི་བྱལ།

ཁེ་ཕན་ནི། ཤོག་ཁག་ཚོར་དངོས་སྤྱད་དགོས་པ་དེ་ཡིན་ཅང་། དེ་ནི་ཁོང་ཚོའི་ཁོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཀུན་སྒྲིང་ཡིན་པས། ཁོང་ཚོར་གནད་ཆེར་ཕུལ་བའི་ཐོན་ཁུངས་ནམས་ཀྱི་སྒྲོར་ཡིན། ཁེ་ཕན་ལ་གྲོས་མོལ་བྱེད་བྱལ།

དགོས་མཁོ་ནི། གཞི་རྩ་དང་ངེས་ཅན་གྱི་དགོས་མཁོ་ནམས་ཡིན་ཞིང་། སྤྱིར་བཏང་དེ་ཚོའི་སྒྲོར་ཁ་མི་སངས། དགོས་མཁོར་གྲོས་མོལ་བྱེད་མི་བྱལ།

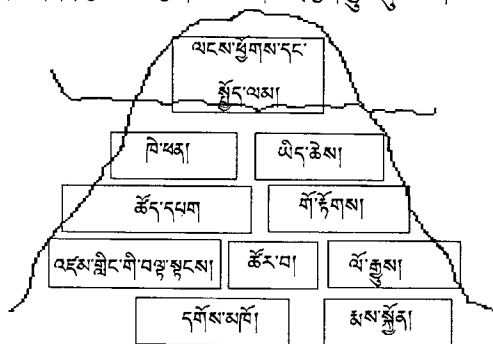
རིན་ཐང་ནི། ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེར་འཛིན་པའི་གཞི་རིམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ནམས་ཡིན། དེ་ཚོས་ཡང་ཡང་ལངས་ཕྱོགས་ལ་རྒྱལ་སྒྲོར་བྱེད། རིན་ཐང་ལ་གྲོས་མོལ་བྱེད་མི་བྱལ། ཅོད་རྟོག་དངོས་གཞི་ཞིག་ལ་ས་ཁྲ་རགས་པ་ཅམ་བཞོད་ན་འདི་ལྟར་མཛོན་སྤྲིད།



ཆ་ཆང་འགྲིགས་བསྐྱར་པའི་ས་ཁྲ་ཡོད་པ་མ་དེད། ས་ཁྲ་འགོད་རྒྱ་ནི། ཞིབ་དཔྱད་ཆེད་ལག་བསྟར་བདེ་བའི་བརྒྱད་ལམ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། རྟོག་འཛིང་ཅན་གྱི་གནད་དོན་སྐབས་ཉག་ཉག་དང་། ཞི་འཇམ་མང་བ་ཡོང་ཆེད་ཐེད་སྤྱོད་བྱེད།

དགོས་པའོ།

གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མིའི་དགོས་པའོ་མཉམ་ལས་དོན་བྱ་དགོས་གང་ཡིན་ནམ། གཞི་རྩའི་མིའི་དགོས་པའོར་འབྲེལ་བའད་རྒྱལ་རྒྱུ་ལོ་བསམ་སྒྲོ་ནི་དོན་སྤྱིར་ཐུན་པའི་མི་ཆེ་གང་ཡིན་གྱི་གོ་དོན་དོགས་ཆེད་སྒྲོ་བ་གཞི་ཞིག་ཡོད་སྟེ་ཡིན། ང་ཚོས་འཇོ་གནས་བྱུང་ཐབས་ཅམ་གྱི་ཆེད་མིན་པར་མི་ཆེ་སྤྱད་པོ་དང་། རོ་བོ། དོན་དག་རང་དབང་བཅས་ལ་འབྲེལ་ཆགས་གྱི་དགོས་པའོ་ཁག་ལ་བལྟ་རྒྱ་ཡིན། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ང་ཚོ་ཆང་མར་དེ་ཚོ་འདྲ་བའི་དགོས་པའོ་ཡོད་པ་ཉ་གོ་རྒྱུ་ཆེད་དུ་ཡིན། དེ་དག་རིམ་པ་གཏིང་རིང་ཤོས་ནས་མཐོང་དུ་ས་ང་ཚོར་བྱན་མོང་དུ་འགྲོ་དགོས་ངེས་ཅན་དང་། རིང་ཐང་ཅན་གང་ཞིག་ཡོད་པ་དོགས་བྱུང་། བྱན་མོང་གི་གཞི་རྩ་འདི་ནི་ང་ཚོ་ལན་ཅུན་ངོས་འཛིན་བྱུང་བ་དང་། གོ་དོན་དོགས་པ་བཟོ་མཁན་ལྟེ་བའི་ཡིན། མི་མཐུན་པ་ཡོད་སྐབས་ང་ཚོ་སོ་སོའི་ལངས་ཕྱོགས་ལ་སྤྱད་སྒྲོ་བ་དང་། གཞན་གྱི་ལངས་ཕྱོགས་ལ་འགལ་སྐྱེད་རྒྱུར་དུ་ས་ཚོད་ཆ་ཆང་འགོར་གྱི་ཡོད་པ་དེ་བརྟེན་འགྲོ་བ་རེད།



གངས་རི་འདིའི་རྩ་མོར་ང་ཚོའི་ལངས་ཕྱོགས་དང་སྤྱོད་ལས་ཁག་ཡོད། ང་ཚོས་ཞིབ་དཔྱད་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་དཀའ་ངལ་མེད་ཆེད་དེ་ལས་གཏིང་རིང་བར་འགྲོ་དགོས། འགག་རྩ་ནི་དགོས་པའོ་ཁག་ཡིན།* ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་ནི་ང་རང་ཚོའི་བྱན་མོང་གི་གཞི་རྩ་འཇོ་བ་ཐབས་བྱེད་རྒྱུ་ལྟར་རེད། གཞི་རྩ་འདི་ནས་ང་ཚོས་དཀའ་ངལ་མེད་ཐབས་བལྟན་རྒྱུ་དང་། འབྲེལ་བ་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་དགོས་པའོའི་འཛིག་རྟེན་འདིར་བལྟ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་གནད་ཆེན་རེད།

* དེ་ལེ་གཞུགས་འདི་ཉིད་ཨ་རི་ཨ་ཤིང་ཁོན་ལ་ཡོད་པའི་ལས་དུ་མའི་རྒྱལ་འབྲེལ་གླིང་དུས་ཞེས་པས་བཟོས།

གཞི་ཅི་དགོས་མཁོ་ནམ་གངས་བཞི།

ནོར་མེ་ཡི་ཞི་བདེ་ཞིབ་དབྱང་མཁན་ཡོན་ཏན་གྱི་ལ་རྒྱུ་ནས་ཅོད་རྟོག་དང་། དགོས་མཁོ་འཁུམ་ལོ་མང་ཕྱག་ལས་གནང་ཡོད། འཛམ་གླིང་གི་ས་ཁུལ་མང་པོར་བཀའ་བསྟར་རྒྱ་ཆེར་གནང་འབྲས་ཁོང་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་ཅི་དགོས་མཁོ་ནམས་དབྱེ་བ་བཞིར་འབྲེལ་བཤད་གནང་ཡོད།*

- ◆ འཚོ་གནས་ཀྱི་དགོས་མཁོ།
- ◆ བདེ་ཐབས་ཀྱི་དགོས་མཁོ།
- ◆ རོ་བོ་དང་དོན་དག་གི་དགོས་མཁོ།
- ◆ རང་དབང་གི་དགོས་མཁོ།

གང་ཟག་གླེང་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་། འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་ཅི་དགོས་མཁོ་གཉིས་དབྱེ་འབྲེད་ཆེད་གྱི་ལ་རྒྱུ་གི་དགོངས་བཞེས་གནང་སྐངས་དེ་བཅད་སྟོན་གཏོང་བྱུང་བ་ཡིན། དགོས་མཁོ་ཅི་མེད་བཏང་ན་གང་ཡོང་ངམ།

- ◆ འཚོ་གནས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་བཅི་མེད་བཏང་ན་ལྔ་མི་བདུན་པ་ཡོང་།
- ◆ བདེ་ཐབས་ཀྱི་དགོས་མཁོར་བཅི་མེད་བཏང་ན་སྟུག་བཞུལ་དང་མེམས་ནད་ཡོང་།
- ◆ རོ་བོ་དང་དོན་དག་གི་དགོས་མཁོར་བཅི་མེད་བཏང་ན་ཁ་ཁྲུལ་ཡོང་།
- ◆ རང་དབང་གི་དགོས་མཁོར་བཅི་མེད་བཏང་ན་གཉའ་གཞོན་ཡོང་།

གླེང་གྱི་དགོས་མཁོ་ཁག་ལ་བཅི་མེད་བཏང་ན་དེ་ལྟ་བུའི་ཆབས་ཆེད་རྗེས་འབྲས་མི་ཡོང་། འཚོའི་རོ་བོ་དང་། དོན་དག་དགོས་མཁོའི་དཔེ་ཞིག་གཞག་རྒྱུར་མི་གཞོན་པ་ཞིག་ལ་ཤེས་ཡོན་དགོས། སྤྱི་ཚོགས་འགའ་ཤས་ནང་འདྲིའི་དོན་ནི། སློབ་གྲྭ་དང་། མཐོ་སློབ། ལས་རིགས་སྤྱོད་བཅས། གུ་རྩ་གཡག་སློབ་གྲྭ་བཅས་རེད། སྤྱི་ཚོགས་གཞན་ནང་དེའི་དོན་ནི་ཕ་ལ་ཆེ་བར་ཕ་ནས་བྱ་དང་། ཕ་ནས་བྱ་མོར་བསྐྱབས་པའི་རང་གི་རུས་རྒྱུད་ཀྱི་གོ་མས་གཤིས་ནམས་སྤྱོད་རྒྱ་དེ་རེད། དེ་ནི་ཞིང་ལས་དང་། ཉ་འཛིན་རྒྱ། རྩ་མ་བཟོ་རྒྱ་སོགས་ཡིན་མིད། སྤྱི་ཚོགས་འགའ་ཤས་ཀྱིས་འཛིན་ཐང་འདི་ཚོ་ཤེས་ཡོན་ལ་གོ་བ་རེད། དེར་བརྟེན་འདི་ནམས་འགྲོ་བ་མིའི་གཞི་ཅི་དགོས་མཁོ་ཡིན་པར་བཅི་ཚོགས།

*ཡོ་ཏན་གྱི་ལ་རྒྱུ་ནས་རིག་གཞུང་གི་འཚོ་བ་ཞི་བདེ་ཉམས་ཞིབ་ཆག་པར་ ༡༩༩༠ ནང་།

གང་ཟག་སོ་སོའི་འདམ་ག་དཔེར་ན། རང་འགྲུལ་འཕྲུལ་ཆས་རིགས་བཅོ་ལྔ་ས་པ་དང་། མ་བྱུན། ཡང་ན་སྒྲན་
པ་བྱ་འདོད་བཅས་ནི་སྒྲེར་གྱི་དགོས་མཁོ་ཡིན། ང་ཚོས་འདི་ནམས་གལ་ཆུང་དུ་མ་བརྩི་བར་དགོས་མཁོའི་རིམ་པ་
གང་ཞིག་གི་ཐོག་ཡིན་པའི་ཤེས་ཚོར་ཡོད་དགོས། དེར་བརྟེན་སྒྱིར་བཏང་གི་ཤེས་ཡོན་དགོས་མཁོ་ནམས་འགྲོ་
བམིའི་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་ཡིན་པ་དང་། ཤེས་ཡོན་གྱི་འདོད་པ་བྱེ་བྲག་པ་ནམས་སྒྲེར་གྱི་དགོས་མཁོར་བརྩི་ཆོག་
ང་ཚོས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་རྒྱུར་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བམིའི་དགོས་མཁོ་ནམས་འཛམ་སྐྱིང་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པ་དང་ཆབས་ཅིག་
དེ་ཚོར་སོ་སོའི་རིག་གཞུང་གི་སྤུ་མོའི་དབྱེ་བ་ཡོད།

གཞི་རྩའི་འགྲོ་བམིའི་དགོས་མཁོ་དང་། ཚྱོད་རྟོག་སྤངས་འདྲིན།

ཚྱོད་རྟོག་སྤངས་འདྲིན་གྱི་སྒྲིང་པོ་ནི་གོས་མོལ་དང་། འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་བརྒྱད་གཞིར་རིང་བའི་གོ་རྟོགས་
ཀྱི་རིམ་པ་ཞིག་ལ་སྒྲེབས་རྒྱུ་དང་། འབྲེལ་ཡོད་ཤོག་ཁག་ཆང་མའི་ཆེད་འདོད་སྒྲོ་ཁེངས་པ་དང་། ཡུན་གནས་གྱི་
ཐབས་ལམ་ཁག་གཏན་འཁུགས་བྱ་རྒྱུ་རེད།

དེ་དང་ཆབས་ཅིག་དུ་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བམིའི་དགོས་མཁོའི་གོ་དོན་གྱིས་ང་ཚོར་གང་ཞིག་འགྲིག་པ་དང་། གང་
ཞིག་ནོར་ཡོད་པ་སྟོན་པ་རེད། འགྲིགས་པ་ནི་མི་ཆེ་དོན་འབྲས་དང་། ཞི་བའི་དང་ཐུན་པའི་རིམ་པ་ཞིག་ལ་གོ་
དགོས་པ་ཆེན་པོ་དང་། རྩོམ་བཞི་མི་མང་དབར་སྒྲུག་བསྐྱེད་དང་འཁོན་འདྲིན་མང་བ་བཅོ་བར་བརྟེན་ནས་བྱུང་།

ཚྱོད་རྟོག་སྤངས་འདྲིན་ནི། ཁྲིམས་ཐག་གཅོད་མཁན་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་འགྲིགས་པ་དང་།
རྩོམ་བཞི་མི་མང་དབར་སྒྲུག་བསྐྱེད་དང་འཁོན་འདྲིན་མང་བ་བཅོ་བར་བརྟེན་ནས་བྱུང་། ཚྱོད་རྟོག་སྤངས་འདྲིན་
སྒྲིང་བཤར་མཁན་ཞིག་ནས་ལུ་ལ་ངེས་ཅན་དུ་དམིགས་པའི་ཐག་གཅོད་སྒྲིང་ཆེད་འགྲོ་བམིའི་ཐོབ་ཐང་གི་གཞི་རྩའི་དགོས་
མཁོའི་བསམ་སྒྲོ་དེས་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཐུབ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དགོས་མཁོ་འདི་དག་མི་ཀུན་ལ་ཁུབ་པའི་འཛམ་
སྐྱིང་སྒྱུ་ཡོངས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་དེས་པར་ངོས་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ནི། གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་
མིའི་དགོས་མཁོའི་སྒྲོར་ཤོད་མཁན་ནམས་ཀྱིས་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པ་ཡིན།

གཞི་རྩའི་འགྲོ་བམིའི་དགོས་མཁོའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་བཤད་སྒྲོད་གང་འདྲ་གཞིར་བྱུང་བམ།

གཞི་རྩའི་ཚྱོད་རྟོག་འདུལ་སྒྲིག་དང་། བར་སྒྲུལ་གྱི་བྱ་རིམ་ཁག་ནང་ང་ཚོས་མང་ཆེ་བར་ཁེ་ཕན་དང་། སྒྲེར་གྱི་

དགོས་པའོ་དེ་ཚོ་ལྟོང་ཁ་སངས་ཏེ་བྱུང་བློན་སྐབས་ང་ཚོ་ཐབས་ལམ་གྱི་ཐོག་པལ་ཆེར་སློབས་པ་རེད།
མི་གཉིས་དབར་བྱ་རིམ་ཞིག་ཡིན་ཡང་རེད། ཡང་ན་བར་སྐྱམ་པ་ཞིག་མཉམ་བྱ་རིམ་ཡིན་ཡང་རེད། ཚྱོད་རྩྭ་ག་
ནས་པ་འགྱུར་ཐོག་གི་རྒྱ་ཆུ་ཅུ་པ་དེ་དགོས་པའོ་ནམས་བསྐྱབས་པ་དང་། གོ་དོན་རྟོགས་ཟེན་རྩིས་གནད་དོན་དེ་གང་
འཁྱུ་ཞུགས་ཀྱིད་པ་ཡིན། འདི་ནི་རྒྱ་མ་ལུ་བུའི་འཕོ་འགྱུར་ཆེན་པོ་འགྲོ་མཚམས་དེ་རེད།

ང་ཚོ་ཆང་མར་སོ་སེའི་ལངས་ཕྱོགས་འདྲིན་རྒྱུར་རྒྱ་མཚན་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་ནི། དེ་ནང་སོ་སེའི་ཁེ་ཕན་ནམས་
ཚུད་ཡོད་པ་རེད། ཁེ་ཕན་འདི་ཚོ་རྒྱ་མཚན་མང་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཚོར་གལ་ཆེན་པོ་ཡོད། རྒྱ་མཚན་གལ་ཆེ་
གོས་ནི། ཁེ་ཕན་ནམས་ང་ཚོ་སྒྲེར་གྱི་དགོས་པའོ་ཁག་འབྲེར་མ་ཁན་དང་། སྒྲེར་གྱི་དགོས་ཁག་གི་འོག་སྒྲིབ་བཏང་
དང་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མེའི་དགོས་པའོ་ནམས་ཡོད།

འདི་ཅུང་ཟད་དཀའ་ངལ་ཅན་ཞིག་ཏུ་མཐོང་སྲིད་པ་དང་དེ་ནི་ངེས་པར་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། མི་ཆེ་ནི་རེ་ལྟ་
མིག་དང་ལམ་ལུགས་ལས་བྱུང་པ་མིན།

དེ་ལྟ་མཁའ་ང་ཚོས་དང་མཁའ་སྒྱི་སྒྲོ་ནས་མི་མཐུན་པ་རྣམས་སེལ་ཐབས་དང་། ཕན་ཚུན་བསམ་ཚུལ་ཤོད་རྒྱུའི་གོ་
ཡུལ་སྤྱད་དེ་སོ་སོ་སོ་སེའི་ལངས་ཕྱོགས་དང་། ཆོར་བ། ཁེ་ཕན། དགོས་པའོ་བཅས་ལ་ལེགས་པར་ཉན་སྐབས་
ང་ཚོས་ཡང་ཡང་སོ་སེའི་ཁ་གནད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་གི་གནད་དོན་ཁག་ལ་གཞི་ནས་ངོས་འདྲིན་ཀྱི་ཡོད། དེ་
ནས་སྒྲོ་ངོར་གསལ་མིན་གང་ལྟར་ཡང་ང་ཚོར་བྱུན་མོང་གི་དགོས་པའོ་ཡོད་པའི་གོ་དོན་གསལ་ཡོང་གི་ཡོད། གོ་དོན་གསལ་
དེ་ཚོ་ནི་སྒྲེར་གྱི་རིམ་པ་དང་། གནས་ཚུལ་མང་པོར་གཞི་རྩའི་རིམ་པར་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད། ཡང་ཡང་གཞི་རྩའི་
འགྲོ་བ་མེའི་དགོས་པའོ་ཁག་རིག་ཆོར་དཀྱུས་མའི་རིམ་པར་མི་སློབས།

ང་ཚོ་ཕན་ཚུན་གྱི་དགོས་པའོ་ནམས་ངོས་འདྲིན་ཀྱི་སྐབས་ནང་ཁུལ་འགྲོ་བ་མི་གཅིག་པ་ཡིན་པ་ཡང་ངོས་འདྲིན་
ཀྱིད་པ་དང་། ཡང་ན་མངོན་གསལ་རིག་ཆོར་ཡོད་མེད་གང་རུང་གི་ཐོག་ནས་ང་ཚོ་ཆང་མར་གཏིང་རིང་བའི་དགོས་
པའོ་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མེའི་དགོས་པའོ་ཁག་སྒྲིམ་ཚུངས་སུ་ཡོད་པའི་གོ་དོན་གསལ་ཡོང་བ་རེད།

བར་སྐྱམ་གཏོང་རྒྱ་ཞིག་ནང་ཐེ་བྱས་ཡོད་པའི་ཤོག་ཁག་ཚོས་འགྲིག་འདུགས་གྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ཐོག་བབས་བྱུང་གྱི་
ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་རང་ཉིད་ནས་བཟང་སྤྱོད་དང་འགལ་བ་ཞིག་དང་། ཡང་ན་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མེའི་དགོས་པའོ་

དང་། སྤྱི་ཚེ་གསུམ་དྲུག་བཞེན་མི་མ་བུ་ན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་ཤེས་པ་ལྟ་བུའི་གནས་སྐབས་སུ་བྱེད་རང་སྦྱོར་བརྩེ་སྦྱོར་
མ་ཁན་དང་བར་སྐྱམ་པ་གང་ཏེ་ཞིག་ནས་མཚམས་འཛིན་བྱེད་དགོས་ཞེས་བརྗོད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་འདྲའི་གནས་
ཚུལ་སྐབས་སུ་འདི་ལྟར་བྱས་ན་རང་ཉིད་ཆེད་ལས་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་གནས་སྐབས་ཐོག་སྤྱོད་བྱུང། གང་ཡིན་ཞེ་ན་
གནད་དོན་སྒྲོར་སྒྲེར་གྱི་བྱིས་མ་ཐག་གཅོད་མི་དགོས་པ་ཡིན། གཞི་ཙམི་ལྟོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོར་འབྲེལ་སྦྱོར་གྱིས་
ཤོག་ཁག་ཚོར་ཐབས་ལམ་གཞན་དག་འཚོལ་སྤྱད་པ་སྐྱེལ་པ་བྱེད་ཆོག་ཡང་ན། གཞི་ཙམི་ལྟོ་བ་མིའི་དགོས་
མཁོ་གཏོར་བཞིག་གཏོར་བའི་བྱ་རིམ་ནང་ཆ་ཤས་ལེན་འདོད་མེད་པར་སོང་རང་ཉིད་བར་སྐྱམ་གྱི་ལས་རིམ་ནང་
ཞུགས་མེད་སྒྲོར་ཡང་བརྗོད་ཆོག་པ་ཡིན།

འཚོ་མེད་ཞི་བའི་ཙོད་རྩོག་སྤངས་འཛིན་དང་། གཞི་ཙམི་ལྟོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོ་གཏོར་བཞིག་མིན་ཚུན་འགལ་སྒྲུར་འགྲོ་
སྤྱོད་ཡིན།

ཁ་ཐོག་ལག་བཞག་གི་རིམ་པའི་ཐོག

སྐབས་ལེགས་པར་མི་ཆེ་ནི་བཟོ་དཀྱིབས་དང་། བསམ་སྒྲོ། སྤྱིག་གཞི་བཅས་ལས་ཆེས་མང་དུ་རྩོག་འཛིན་ཅན་
ཞིག་རེད། དཔེ་ཞིག་བཞག་ན། བྱོར་བརྒལ་ཞིག་ནང་སྒྲུན་ཁང་རྒྱུ་བྱེད་ཞིག་ཡོད། དེའི་ཆོད་གཞི་ནི་ནད་པ་ ༡༥
ཡིན་ཡང་ཁྱོད་བརྒལ་དེའི་ནད་ལྷ་གྲ། གན་པ། མི་གྲགས་ལག་འཁུལ་བཅས་སྒྲུན་ཁང་གི་བརྒྱ་སྦྱོར་དགོས་མཁན་
ནད་པ་ ༦༥ ཅམ་ཡོད། བསམ་འཆར་ཞིག་བཏོན་ན། སྤྱོད་དུ་ང་ཚོའི་རྒྱས་པ་དེ་དག་སྒྲུ་གྲ་ཚོའི་ཆེད་པེད་སྦྱོར་
གཏོར་རྒྱ་དང་། དེ་རྗེས་ས་སྤོང་རི་ཅམ་ལྷག་འདུག་བརྒྱ་ཆོག་ ཅེས་ཟེར། བསམ་འཆར་འདིའི་ནད་ཐབས་ལམ་
མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་དོན་སྤྱོད་ནི་ཙོད་རྩོག་སྤངས་འཛིན་དེ་དག་ཁ་ཐོག་ལག་བཞག་གི་གནས་སྐབས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་
པ་ཞིག་དགོས།

ཙོད་རྩོག་སྤངས་འཛིན་ནི། གཞི་ཙམི་ལྟོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོ་ཁག་ལ་གཏོར་བཞིག་མི་གཏོར་བ་དང་། ཆབས་
ཅིག་ཙོད་རྩོག་གི་འབྲེལ་བ་ལ་དངོས་བཞེན་ཡིན་པར་བརྩི་བའི་ས་མཚམས་ཀྱི་སྤྱིང་ཞིག་ནང་སྤྱོད་པ་རེད།
གཞི་ཙམི་ལྟོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོ་ནི་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། དེས་ང་ཚོ་ཆོང་
མ་སྒྲིར་བཏང་དགོས་མཁོ་འགའ་ཤས་ལ་བརྗོད་བསྐྱེད་ཡོད་པའི་གོ་རྟོགས་དེ་དབང་ཤེད་ཀྱིས་ཡོང་བཅུགས་པ་རེད།

འུ་ཐུན་གཉིས་ཀྱི་སྐྱེད་པ།

དེ་ཆེན་ཉི་ཤུ་ཉི་དང་ནང་ཆོས་ལ་ཉི་ཤུ་ལ་ཆོན་པའི་ཆོས་རྒྱལ་ཅིག་ཡིན་པ་དང་། ཡིག་རྒྱལ་མ་འོངས་
ན་ལས་ག་ཞིག་ཆོད་རྒྱུ་ཡིན་པ་ལ་ཡོད་པ་དང་། ཁོའི་ལུང་པོ་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཆོས་ཆོད་ཆོད་པོས་ལུང་དེ་ལྟར་
ལྟར་གྱི་མེད།

22

མི་སྤྱོད་པའི་འཇམ་ཐིང་ཞིག་ཡོད་པ་རེད།

དོན།

དོན་ཅི་གང་ཐག་སྒྲུབ་པོ་དང་། རོ་ཆ་སྤྱོད་པོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཁོས་བསམ་ཞིབ་དང་། རྫོང་སྤྱོད་རར་བྱགས་
ཆེན་པོ་བྱེད་རྒྱུར་དགའ་པོ་བྱེད་པ་རེད། ཁོ་གཅིག་ཕུར་སྤྱོད་རྒྱུར་དགའ་པོ་ཡོད། དེ་ལྟར་འདྲ་བོ་གསལ་མེད་གཅིག་
ཕུ་ཡིན་པའི་ཆོར་བ་ཡང་ཡོད་གི་ཡོད། ཁོ་ལ་བྱོགས་པོ་དཔོན་གྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ལས་སྒྲུབ་པོར་སྤྱད་ཆ་ཤོད་རྒྱ་
དང་། བསྟན་པའི་གསོལ་བྱུང་གི་མེད། མཆོམས་མཆོམས་སུ་ཁོས་མི་ཆེ་འོ་ན་སྤྱོད་པོ་ཕྱན་བྱེད་རྒྱུ་འི་མི་ལས་
གཏོར་བ་སྤེ་ཉུང་མཐར་མི་མཉམ་སྤྱད་ཆ་འགའ་ཤས་ཤོད་རྒྱ་དང་། བྱུང་ན་སྤབས་སྤབས་སུ་སྤོན་མོ་ཞིག་གཏོར་
རྒྱ་བྱུང་ན་སྤམ་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཁོ་ནི་ལས་བྲེལ་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བ་དང་། ཁོར་རང་གི་གཙུང་པོ་འི་མི་ཆེ་དང་། མ་
འོངས་པའི་ལས་འགན་རྒྱུད་པོ་དེ་ཡོད་པ་རེད། ལུབ་བསྟན་ནས་སྤོབ་སྤྱོད་མ་བྱུང་ན་གང་ཆགས་ཡོད་ངམ།
ཁོས་ལ་མ་གཉིས་པོར་བྱབ་བསྟན་ལ་ལྟ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་འི་དམ་བཅའ་བྱས་ཡོད། ཁོས་བྱབ་བསྟན་གྱི་རོལ་དབྱངས་གྱི་རྒྱ་
ཅལ་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་ཅིང་། དེ་འི་སྤོར་ཁོས་མང་པོ་ཤེས་གྱི་མེད། ལུབ་བསྟན་ནས་ཁོར་སྤོན་མ་སྤྱོད་སྤང་མང་པོ་
སྤོར་བ་ནམས་དྲན་ཏེ་ཡུལ་པོ་ཆགས་གྱི་ཡོད། བྱོགས་གཅིག་ནས་ཁོས་བྱབ་བསྟན་ལ་མེམས་པ་ཤོར་གྱི་ཡོད། གང་
ལ་ཞེ་ན། བྱོགས་པོ་ལས་སྒྲུབ་པོས་འཁོར་བ་དང་། སྤྱོད་ལས་ཡང་པོ་ཡོད་པ་རེད།

ནང་དུ་ནང་མི་ཆོར་འབྲེལ་ལས་ཉར་མཁན་དོན་ཅི་ཡིན་པ་དང་ཁོས་དངོས་དོན་དུ་ཁོར་ཆོར་བྱབ་བསྟན་ནས་སྤོབ་
སྤྱོད་ལ་སྤྱང་བཅོན་ཆེན་པོ་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ཡར་རྒྱས་འབྲོ་བཞིན་ཡོད་ཅེས་རྒྱན་ཤོད་གྱི་ཡོད། རྟོག་འཛིང་
འདི་ནས་ཁོ་སྤོར་ཐོན་བྱེད་འདོད་ཡོད། དགའ་ངལ་འདི་ཁོར་གཅིག་ཕུ་ཡིན། ཁོས་སོ་སོ་འི་ཁོར་ཁོར་ཆོད་འཛིན་
མ་བྱུང་པར་བྱབ་བསྟན་ལ་གཞུས་པ་དེར་ཁོ་དོ་ཆ་པོ་ཡོད། ཁོ་འདོད་པར་ཁོར་གཉིས་གྱི་མཐའ་འབྲེལ་དེ་བསྐྱར་
གསོ་བྱེད་འདོད་ཡོད་འོན་ཀྱང་གང་འདྲ་བྱེད་དམ།

ལུབ་བསྟན།

ལུབ་བསྟན་ནི་དག་པར་མི་ལས་དང་། འཆར་སྤང་གིས་ཁེངས་པའི་བྱ་དམིགས་བསལ་ཞིག་ཡོད། ཁོར་རོལ་དབྱངས་
དང་། བསྟན་པའི་གསོལ་རྒྱུར་སྤྱོས་སྤོབས་གྱི་རིག་ཅལ་ཞིག་ཡོད། ཁོ་འི་ནང་དུ་བྱུང་ཆོས་དེ་ནམས་ལ་བཅིམ་ཐོང་

དག་དག་ཐོབ་མེད། ཁོར་གི་པ་ལགས་ཀྱིས་འདི་འོ་ཐོག་དམ་བསྐྱགས་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དང་། ཨ་མ་ལགས་
 རི་རྒྱལ་པར་བྱགས་ཁེལ་དང་བཞུགས་ཀྱི་ཡོད། ཁོར་རྒྱ་གར་དུ་འབྱོར་རྗེས་རང་དབང་གསར་པར་འོངས་སུ་སྦྱོད་
 པ་དང་། ཐོགས་པོ་དེ་ཅང་མང་པོ་ཐོབ་པ། སྐུལ་རྒྱུན་ཐེབས་པ་བཅས་བྱུང་ཡོད། ཁོར་རོལ་དབྱངས་པ་ཞིག་
 ཆགས་རྒྱུ་འི་སྤྲ་ལྟས་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་ཡོང་གི་དེ་ཞིག་གྲང་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཁོར་ལ་ཡོད་ཆེས་གནང་
 མཁན་གྱི་དུ་འི་ཆེན་ཞིག་ཐོབ་ཡོད། འདི་དག་ཁོས་དོ་རྗེས་བཤད་མེད། དེ་ནི་པ་ལགས་ནང་བཞེན་དོ་རྗེས་དག་གི་
 པ་རྒྱལ་རྒྱུ་འི་འཛིགས་སྤང་ཡོད་པས་ཡིན། ཁོས་དོ་རྗེས་བཅེ་བ་དང་གུས་ཞབས་ཡོད། འོན་ཀྱང་དོ་རྗེས་དག་པར་
 མི་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁོར་སྦྱོན་འཛུགས་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་བྱེད་པས་ཁོ་དག་འུ་ལས་ཁག་པོ་
 ཡོད། ཁོས་ཁོ་གས་པོ་ཆོར་དོ་རྗེས་སྤང་ཆ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོ་ཆོས་དོ་རྗེས་མཁོ་མཁུགས་པོ་དང་།
 ཉོ་བ་པོ་ཞིག་ཡིན་པར་བསམ་སྟེ། ཁོ་ཆོས་བྱུང་བསྐྱན་ལ་དོ་རྗེས་མཁོ་གས་འདོར་རྒྱུ་འི་སྦྱོ་སྦྱོ་བས་སྟེལ་བ་རེད། ལྷག་
 བསྐྱན་ནས་སོ་སོའི་གཅེན་པོར་རྒྱུ་བཤད་བརྒྱུ་བ་པའི་གནོངས་ཡོད་པ་རེད།

ཁོས་ནང་ཆོས་ལ་རང་བཞིན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་སྐབས་དེའི་ལྷག་མཐར་སྦྱོང་དགོས་དོན་གང་ཡིན་བསམ་གྱི་
 ཡོད། ཁོས་དཀྱིན་སྤང་སྦོལ་སྦྱོང་མ་སྤྱང་པར་བྱི་རྒྱལ་བ་ཆོར་སྤང་ཆ་ཤོད་པའི་ཐོག་ནས་མཐར་བྱིན་པ་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་
 སྐབས་འཛིན་གྲར་འགྲོ་དོན་མེད་བསམ་གྱི་ཡོད། དོ་རྗེས་ཁོ་ལ་གཞུས་པ་དེས་ཁོང་ཁོ་རྒྱལ་པོ་ལང་ཡོད། ཁོས་
 དོ་རྗེས་དང་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོག་ནས་ཁོ་གས་པོ་བྱེད་འདོད་ཡོད་ཀྱང་དེ་ནི་མི་གྲིད་པ་ཞིག་རེད།

ལྷན་དེར་དྲི་བ་འགའ་ཤས།

ལྷན་བཤད་ཆེན་པོ་བྱ་སྤྱན་གཉིས་ནང་ཁུལ་དག་འཛོགས་ཅན་གྱི་དུས་ཆོད་འདི་ཡོང་བཞིན་པ་ནི་སྦོ་མས་གྱི་རང་བཞིན་རེད།
 འོན་ཀྱང་ཆོད་སྤྱན་འདིར་བཟང་ཕྱོགས་གང་ཡང་མཐོང་རྒྱ་འདུག་གས། དེས་བྱ་སྤྱན་གཉིས་ཀྱི་མི་ཆོར་ལེགས་པ་
 གང་ཞིག་བྱེད་བྱུང་བམ།

ཆོད་སྤྱན་གྱི་མིང་ཆེན་པོ་བྱུང་དེ་བཞིན་གཉིས་ནང་བྱུང་བ་རེད། འོན་ཀྱང་དེར་སྤྱིང་དང་པོ་དང་། གསུམ་པའི་
 དུགས་རྒྱུན་ཐེབས་ཡོད་དམ། རི་ལྟར།

གྱུ་ཁྱོན་ཅོད་རྩོག་ནང་གྱུ་ཁྱོན་གང་དང་གང་མཐོང་གི་འདུག་གམ། གྱུ་ཁྱོན་ཤུགས་ཆེ་བ་གང་ཡིན་ནམ།
 འཕོ་འགྱུར་ཅུ་མུན་གཉིས་སྒྲིན་དུ་རྒྱང་ཐག་གང་ཙམ་ཕྱིན་འདུག་གམ། བྱ་སྤྱོད་གང་དང་གང་གིས་དེར་བསྐྱེལ་
 འདུག་གམ། བྱ་སྤྱོད་གང་དང་གང་གིས་ཐུར་དུ་འཁྲིད་ཐུབ་པམ།
 ས་ཁྱ་འགོད་པ་ཅུ་ལ་རྩོག་གི་ས་ཁྱ་རོ་བ་ཙམ་ཞིག་གིས་དང་། སྤྱིར་བཏང་གཞི་ཅ་གང་ཞིག་ཆེད་རྒྱུ་འདུག་གམ།
 གཞི་ཅའི་འགྲོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོ་ཅུ་བ་བསྟན་དང་དོ་རྒྱུ་གཉིས་ཀྱི་གཞི་ཅའི་འགྲོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོ་འགའ་ཤས་
 ལ་གདལ་བཞིག་གཏོང་གི་འདུག་གམ། དེ་ཚོ་ཁོང་གཉིས་ཀྱི་འཚོ་བ་ནས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་དང་བདེ་ཐབས་ཀྱི་དགོས་
 མཁོ། རོ་ཐོ་དང་དོན་དག་གི་དགོས་མཁོ། ཡང་ན་རང་དབང་གི་དགོས་མཁོ་བཙས་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ། དེ་
 ཚོར་བརྩི་མེད་བཏང་བའི་རྒྱུ་འབྲས་གང་དང་གང་ཡོད་དམ།

ཅོད་རྩོག་བྱུག་འཕྲད།

རང་ལ་རྩོག་དང་མི་དགའ་བ་ཡོང་བ་འདི་རྒྱ་དང་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་
ཡིན། རྒྱ་རྒྱུན་དེ་འཛུགས་དུ་རང་གི་བྱེད་སྒྲུབ་ཀྱང་ཚུད་ཡོད། གོང་ས་མཆོག་ནས།

ཡ་ལན་སྟོན་ལམ་གསུམ།

ང་ཚོ་འགྲོ་བ་མིར་ཅོད་རྩོག་ལ་ཁ་ལ་བྱེད་སྒྲུབ་ས་ལ་མང་པོ་ཡོད་ཁོངས་ནས་ལམ་ལྗོངས་གསུམ་དགོད་རྒྱ་ཡིན། ཞེ་
སྒྲུབ་དང་འགལ་འཛོལ་དེ་གས་ལ་ང་ཚོ་གཤེད་ཐབས་མེད་ཀྱང་། དེ་ཚོར་ནམ་དུ་བྱེད་ཆེ་བའི་ཐོག་ནས་ཡ་ལན་སྟོན་
སྒྲུབ་ས་ལ་སྒྲུབ་བྱ་རྒྱ་ཡོད། ལམ་གང་ཞིག་ང་ཚོས་འདེམས་གཤེད་བྱུང་ན་ཁྱེད་པར་ཆེན་པོ་བཟོ་བ་རེད།
ཅོད་རྩོག་ལ་ལན་སྟོན་སྒྲུབ་ཀྱི་ལམ་གསུམ།

ཅོད་རྩོག་ལ་ལན་སྟོན་སྒྲུབ་ཀྱི་ལམ་གསུམ།

ཕྱོས་ཕྱོལ་: གཤེད་བ། འབག་ཁྱོན་པ། སྒྲུབ་མེད་གཏོང་བ། ཕྱིར་འགྲུངས་བྱེད་པ། སྒྲུབ་པ།
སྒྲུབ་པ།

འཛིང་པ་: འཐབ་ཆོལ། སྒྲུབ་རྒྱུ་བ། འཛིགས་སྒྲུབ། ཁ་གཤམ་པ། ལུས་ངག་གང་དུང་གི་འཆོ་བ་
མེད་སྟོན་པ།

རྩོམ་ཕྱེད་པ་: གནས་སྒྲུབ་ངོས་ལེན་བྱེད་པ། དེར་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་རྩལ་པ། ཞིབ་པའིར་དང་། དྲི་བ་
བྱས་ཏེ་གསལ་པོ་བཟོ་བ།

ཡ་ལན་གསུམ་ཆར་ཡོངས་གསལ་རེད། ང་ཚོས་དེ་ནམས་དུས་ནས་དུས་སུ་མེད་སྟོན་གཏོང་བ་རེད། འོན་ཀྱང་
གལ་ཏེ་ཕྱོས་ཕྱོལ་དང་འཛིང་པ་གནིས་གང་ཐག་བྱེ་བྲག་པའམ་མི་ཆོགས་གང་འཆམ་ཞིག་གི་ཡ་ལན་མཐོགས་པོ་ཞིག་
ཆགས་པ་ཡིན་ན་འགྱུར་བ་གཏོང་ཆོག་པ་ཡིན།

ཆེད་དུ་གཤེད་པ་དང་། རང་བཞིན་གཤེད་པ་གནིས་དབར་ཁྱེད་པར་ཆེན་པོ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཆེད་དུ་

གཡོལ་བ་ནི་གནས་སྒྲངས་གང་ཞིག་ནང་དེ་དག་བྱ་ཐབས་ཡག་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱིས་གཡོལ་བ་
ནི་མགོ་སྐྱར་རྒྱ་དང་ཡང་ན་ལམ་སྐོལ་ཤོས་དེར་འགོ་རྒྱ་ལྟ་བུ། རྒྱུ་གྱི་གཤིས་ཀ་ཡིན་པ་རེད། འཛིང་རྒྱུ་ཡི་ལམ་
སྐོར་སྒྲངས་དང་ཡང་དེ་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།

གཡོལ་རྒྱ་དང་། ཡང་ན་འཐབ་ཤོལ་བྱ་རྒྱ།

འདི་གཉིས་ཆད་ཐོན་གྱི་ཡི་ལམ་སྐོར་སྒྲངས་རེད། གཟུགས་གཞིའི་མིན་བྱ་ལ་བརྟེན་པའི་མིའི་རང་གཤིས་ཀྱིས་བསྐྱལ་
སྐབས་ཡང་ན་ཤོས་རྒྱ་དང་། ཡང་ན་གཞུ་རྒྱ་དང་། ཡི་ལམ་སྐོར་སྒྲངས་གཉིས་ཀར་རྒྱ་མཚན་ཡག་པོ་ཡོད་བུ།
འོན་ཀྱང་དེ་གཉིས་མན་ཚུན་འབྲེལ་ཡོད་པ་ནི་དེ་གཉིས་ཀས་ཁ་གཏད་པ་དང་། དཀའ་ངལ་མཉམ་དངོས་སུ་འབྲེལ་
བ་མཚམས་གཅོད་པ་རེད། དེ་གཉིས་ནི་ཐབས་ལམ་གྱི་ཡན་ལག་མིན་པར་དཀའ་ངལ་འཕར་འགྱུར་གཏོང་མཁན་
རེད།

མི་མང་པོས་ཁོང་ཚོ་གདོང་ཐུག་རྒྱ་རྒྱར་འཛིགས་པ་དང་། གཡོལ་འགོ་ཡི་ཡོད་ཅེས་ཟེར་བ་རེད། གཞན་
དག་ལ་ནོར་འབྱུལ་གྱི་བསམ་སྒྲོལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཅིན་ཆོད་ག་སེལ་ཐབས་ནི་ཡག་པོ་དང་ཉམ་ཆུང་བྱ་རྒྱ་རེད་བསམ་གྱི་ཡོད།
ཅིན་ཆོད་ག་མང་དག་ཅིག་བཅན་གད་དང་། གཟུགས་གཟུགས་ཀྱིས་མ་ཉན་པར་བརྟེན་ལང་གི་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་
ནང་བཞིན་མང་པོ་ཞིག་སོ་སོའི་བརྗོད་འདོད་ངོ་མ་དེ་ཁ་སངས་ཏེ་མ་བཤད་པ་དང་། རྒྱུ་གས་མཚམས་གྱི་ཐིག་ག་པར་
འཐེན་དགོས་མིན་མ་བརྗོད་པས་ཡོང་བ་རེད།

ཅིན་ཆོད་ག་འདྲམ་རྒྱིག་ནི་རང་བབས་ཆེ་མཐོང་དང་། འཆོ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་ནས་རང་གི་རྩ་ཆེར་འཛིན་པའི་རིན་
ཐང་ཁག་ཆེད་གདོང་ལེན་བྱེད་རྒྱས་པའི་སྒྲོར་རེད། དེ་ནི་སེམས་ཤུགས་ཆགས་རྒྱ་དང་མགོ་སྐྱར་རྒྱ་མ་ཡིན།

ཅིན་ཆོད་ག་ལ་གྲུ་ཡངས་པོས་གདོང་ལེན་བྱེད་རྒྱ།

འདིའི་གོ་དོན་སྐབས་བདེ་བ་ནི་མིན་བྱས་བཅོས་པའི་མིའི་རང་གཤིས་ཀྱིས་དབང་སྒྱུར་མ་བྱེད་པའི་གོ་དོན་ཤུགས་རྒྱ་
ག་རེ་ཡོང་བཞིན་ཡོད་པ་དེའི་གནད་དོན་ཆོགས་སྐབ་པར་བྱས་ཏེ་སྐར་ཆ་འདྲི་རྒྱ་དང་། སྐྱོན་བརྗོད་ལ་ཐོབ་ལྟ་རྒྱ།
གནས་སྒྲངས་ལ་ཉག་ཞིབ་བྱེད་རྒྱ་བཅས་རེད། བྱ་ལམ་འདི་ཐོག་ནས་ང་ཚོར་འཕྲད་པའི་ཅིན་ཆོད་ག་མང་པོ་སྐོར་འབྱེད་
སྐབ་ བྱེད་ལུགས་འདི་ལྟ་བུའི་གོ་དོན་ནི། ང་ཚོར་འགལ་ལྷ་བྱེད་མཁན་སུ་ཡིན་གང་ཟག་དེ་མཉམ་འབྲེལ་བ་བྱ་

ཕྱི་ལྟན་སེམས་ཡོད་པ་དང་། འགལ་འཛོལ་བཟོ་མཁན་གྱི་དཀའ་ངལ་དེར་ཁ་གཏད་གཅིག་རྒྱུ་རེད། དེར་
སྤོང་བདར་གང་འཆམ་བྱེད་གོས། གང་ཡིན་ཞེ་ན་གྲུ་ཡངས་པོ་བྱ་རྒྱ་ནི་ཡང་ཡང་ང་ཆོ་སྒོ་བ་གྲུ་དང་ནང་དུ་ག་རེ་
སྦྲངས་པ་དེ་མ་ཡིན།

གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ།

ཚོད་རྩྭ་གང་གདོང་བྱས་སྐབས་ང་ཆོ་ལ་ལན་ག་རེ་འདེམས་པ་ནི་དཀའ་ངལ་དངོས་གཞི་དེར་བརྟ་སྤངས་དང་། འབྲེལ་
བ་བྱ་སའི་གང་ཟག་བཅས་དེ་གཉིས་ལ་རག་ལུས་སྲིད་པ་ཡིན།

ཁེ་སྤོང་གང་རུང་དུ་འགྲོ་བའི་དཀའ་ངལ་དེའི་ཆེད་ང་ཆོ་འི་སེམས་འཆབ་ནི་ཆེ་བ་དང་། ཡང་ན། རྒྱང་བ་ཡོང་བྱལ།
ང་ཆོར་གནད་དོན་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཇི་ཅམ་ཡིན་ནམ། ང་ཆོས་ཇི་ཅམ་དོ་འཁྱར་བྱེད་དམ། གོང་མཚུངས་གང་ཟག་
དེར་ང་ཆོ་འི་སེམས་འཆབ་ཀྱང་ཆེ་བ་དང་། ཡང་ན་རྒྱང་བ་ཡོང་བྱལ། གང་ཟག་དེའི་སྒྲོར་ང་ཆོས་ཇི་ཅམ་དོ་ཁྱར་
བྱེད་དམ། དེར་ང་ཆོས་གྲུས་ཞབས་དང་། འཇིགས་སྤང་ཡང་ན་བཙེ་ཞེན་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ། ང་ཆོ་འི་ཉེན་
ས་ཞིག་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དེ་དག་ང་ཆོས་ལམ་ཅམ་འབྲེལ་བ་བྱུང་ས་ཞིག་ཡིན་ནམ། ང་ཆོས་དོ་འཁྱར་ཇི་ཅམ་
བྱེད་དམ།

གལ་ཏེ་དཀའ་ངལ་བཟོ་མཁན་གང་ཟག་ལ་ང་ཆོ་འི་སེམས་འཆབ་དེ་གནད་དོན་ལས་ཆེ་བ་ཡོད་ཆེ་ང་ཆོས་བསམ་
བཞིན་དུ་གཡོལ་ཐབས་འདེམས་ཀྱི་རེད།

གལ་ཏེ་ང་ཆོ་འི་སེམས་འཆབ་དེ་གང་ཟག་དང་གནད་དོན་གཉིས་ཀའི་ཐད་རྒྱང་རྒྱང་ཡིན་ན། ང་ཆོས་གནད་དོན་དེ་
དཀའ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་ཨལ་ཆེར་མཐོང་མི་བྱལ། ང་ཆོས་གནས་སྤངས་དེར་དོ་ཁྱར་བྱེད་ཀྱི་མ་རེད།

གལ་ཏེ་གང་ཟག་ཆེད་ཀྱི་སེམས་འཆབ་དེ་གནད་དོན་ཆེད་ཀྱི་སེམས་འཆབ་ལས་རྒྱང་བ་ཡོད་ཆེ་ང་ཆོས་འདྲིང་རྒྱར་
འདེམས་གཞུང་སྲིད།

གལ་ཏེ་གང་ཟག་དང་གནད་དོན་གཉིས་ཀར་སེམས་འཆབ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཆེ་ཚོད་རྩྭ་གང་དཀྱིལ་བྱེད་རྒྱུ་མཚན་ཡག་
པོ་ཡོད། གལ་ཏེ་གང་ཟག་དེ་མཉམ་འབྲེལ་བ་མུ་མཐུད་ཉར་འདོད་ཡོད་པ་དང་། གནད་དོན་དེ་ང་ང་ཆོར་གལ་
ཆེན་པོ་ཡོད་ཆེ་ང་ཆོས་འབད་རྩོལ་དངོས་འབྲེལ་དང་སངས་པོ་འཇོག་ནས་དམིགས་ལུ་ལ་རྣམས་དོན་འབྲེལ་བྱེད་བྱལ།

ཕ་སྐྱུན་གཉིས་ཀྱི་སྒྲུང་། རྩུ་མཐུད་།

མི་ཆེ་མུ་མཐུད་པ་རེད། རྩེ་ད་དུང་ལྟོ་ཆས་བཟོ་ཡི་ཡོད་པ་མ་གཏོགས་དེ་བ་ནང་མགོ་པོ་འཁོར་ཏེ་སྒྲོད་པ་རེད།
ཐུབ་བསྐྱེད་ནི་སྒྲོན་མ་ལས་སྒྲོད་མ་ཆུགས་པ་དང་། ནང་དུ་མང་པོ་སྒྲོད་ཀྱི་མེད། ཁོ་གཉིས་ད་ལྟོ་ཉེ་པོ་ཉལ་
བཞིན་ཡོད།

ཉིན་གཅིག་རྩེ་ཆེས་བཟོད་སྒྲོམ་མ་ཐུབ་པར་བཞེད་པ། ཉིན་དང་ངས་ཁྱོད་ལ་གཞུས་པ་དེར་དགོངས་དག ངས་
དེ་འདྲི་བྱེད་ཀྱི་མེད། འོན་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱ་མཆན་ལྡན་པའི་ལས་ཀ་གཅིག་ཀྱང་མ་བྱས་པར་འབྲུམ་སྒྲོད་པ་དེས་སྒྲོར་
བཅུག་གི་འདུག ཁྱོད་ནས་དངོས་འབྲེལ་འགན་ཆེ་ཙམ་ལེན་དགོས།

ཐུབ་བསྐྱེད་ནས་རྒྱར་ཟ་དང་བཅས་ལ་བ་པ་དང་། ཁྱོད་དེ་འདྲི་བས་མ་གྱི་འདུག་གས། ཁྱོད་ནང་གི་པ་གན་ཡིན་སྐབས་
ངས་ག་རེ་བྱ་དགོས་སྒྲོར་བཞེད་ཀྱང་ལས་སྒྲུ་པོ་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱིས་ངའི་དཔོན་པོ་བྱེད་ཀྱང་བྱས་ཏེ་འདི་བྱས། ས་གི་
བྱས་ཞེས་པ་ཀའ་བཏང་བར་ང་ཤིན་ཏུ་དགའ་ལས་ཁག་མོང་། ཁྱོད་ལ་མངོན་པའི་ང་རྒྱལ་ཏེ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེས་
ང་ཞེ་མེར་ལངས་མོང་། འོན་ཀྱང་ངས་ཁྱོད་ལ་དོ་ཁུར་དེས་པར་བྱེད་དགོས། དེ་མིན་ཁྱོད་རང་མཐའ་མཐུག་
ཏུ་ལས་མེད་ལུང་ཁུག་གི་མི་དང་ཡང་ན་བཟེ་སྒྲན་ལང་ཤོར་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། ཁྱོད་རང་གིས་སྒྲོབ་སྒྲོབ་བྱེད་
ཀྱི་མི་འདུག བདུན་ཕྱག་མང་པོར་ཁྱོད་ནས་དེ་བ་གཅིག་ཁ་ཐུ་བ་ངས་མཐོང་མ་བྱུང་། ཁྱོད་རང་གི་ཕྱོགས་པོ་མི་
སྐྱུག་དེ་ཆོ་མཉམ་འབྲུམ་སྒྲོད་པ་དང་། ཡང་ན་སྒྲིང་བྱ་གཏོང་བ་རེད། ཉུག་པར་སྒྲོད་ཅོར་དང་། དགའ་ངལ་
བཟོས་ཏེ་ང་ལ་འད་སྒྲོབ་སྒྲོབ་བྱེད་འཐུག་གི་མི་འདུག

ཐུབ་བསྐྱེད་ཀྱིས་བཅེ་དུང་མེད་པའི་ཐོག་ནས་བཞེད་པ། ཁྱོད་ཀྱིས་གང་ཤེས་སམ། ང་ཁྱོད་ལ་རྩོག་ཁ་ཆ་པོ་
ཞིག་ཡིན་པར་མོང་ངས་གང་བྱེད་དགོས་ཤེས་ཀྱི་ཡོད། ང་ད་ལྟ་རང་འགྲོ་ཡི་ཡིན། ཕྱིར་ལོག་ཡོང་གི་མིན། ནམ་
ཡང་།

རྩེ་ཆེ་ཏེ་ལས་ཏོན་ཐོར་ཏེ་བྱིས་པ། ཁྱོད་ག་པར་འགྲོ་ཡི་ཡིན་ནམ།

དེ་དངོས་གནས་ཁྱོད་རང་གི་བྱས་གཏོགས་མ་རེད།

རེད་དེ་རེད། སྐྱེ་མཁེད་གང་དུ་འགྲོ་ཀྱི་ཡིན་ལ་བ་རོགས་བྱེད། རྩེ་ཆེར་འཛིགས་སྐྱང་སྐྱིས་པ་རེད།

ང་ཁྱོད་གསུམ་ཞིག་གི་མཉམ་དུ་སྡོད་ཀྱི་ཡིན། ཁང་ཁྱ་སྡོད་ཀྱི་འདྲེ་ལ་སྒྲོར་སེམས་ཁྲུལ་ཡོད་ན་ངས་གནས་ཚུལ་ཤོད་
 རྒྱུར། མཐོན་ཁང་ཞིག་ལ་ལས་ཞེར་ལས་ཀ་ཞིག་ཐོབ་བུང་། ཐུབ་བརྟན་ནས་རང་གི་དངོས་ཆས་ནམས་བསྟར་གསོག་
 རྒྱལ་འགོ་བརྟུགས་པ་དང་། རྟོ་རྒྱུ་ཀྱང་སྡོད་བྲེལ་ཚུབས་ཀྱིས་འཁྲུགས། རྟོ་སར་ཐུབ་བརྟན་གྱིས་ཐེ་ཆོས་བྱས་པར་
 རྟོ་རྒྱུས། སྤྱི་མཁའ་སྡོད་རོགས་ཞེས་བརྗོད། ང་ག་རེ་བྱས་ནས་སྡོད་དགོས་རེད་དམ། ཐུབ་བརྟན་གྱིས་རེ་བ་
 སྟན་ཅམ་ངང་བྱིས་པར། རྟོ་རྒྱུས་འདར་ཏེ་བརྗོད་པ། གང་ཡིན་ཟེར་ན། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁྱོད་ལ་རྩ་ཏོག་བྱེད་
 དགོས། དེ་མིན་ཁྱོད་རྩོག་བྱེད་འཛིན་ཚུད་ཀྱི་རེད། ང་ཆོ་འཇམ་གཉིས་།། འོན་ཀྱང་ཐུབ་བརྟན་གྱིས་པ་མ་གཉིས་
 ལ་གང་ཡོང་མིན་ནམ་ཡང་མ་ཐོས་པ་རེད། ཁོ་སྤྱིན་ཆར་ཏེ་ཀྱུབ་དུ་སྡོད་བརྟུགས་པ་རེད།

སྤྱིང་ལ་དྲི་འགའ་ཤས།

འཛིང་པ་དང་བྲོས་པ། རྟོ་འབྱེད་པ། ཐུ་སྤྱན་གཉིས་ནང་ཕན་ཚུན་གྱི་སྤྱོན་བརྗོད་ལ་ལན་འདེབས་གང་འདྲེ་བྱེད་
 དམ། རྟོ་འབྱེད་པའི་གནས་སྐབས་གང་དང་གང་མཐོང་དམ། རྟོ་ཕྱེ་བ་ནམས་ཡང་བསྐྱར་བརྒྱབ་དུ་འཁྲུག་མཁན་
 གང་ཡིན་ནམ། རྟོ་དེ་དག་གང་གིས་སྤྱེ་སྤྱེ་བར་གནས་ཐུབ་པ་བཟོ་བྱུང་ཡོད་དམ།
 གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་: རྟོ་རྒྱུ་དང་ཐུབ་བརྟན་གཉིས་ཀྱི་སོ་སོའི་ལངས་ཕྱོགས་ལ་སེམས་འཆབ་སྒྲོར་མཐོང་ཚུལ་
 གང་འདྲ་ཡོད་དམ། ཁོ་རང་གཉིས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་སེམས་འཆབ་ལ་མཐོང་ཚུལ་གང་ཡོད་དམ། ཐུ་སྤྱན་གཉིས་
 ཀྱི་སེམས་འཆབ་དབར་ཁྱད་པར་གང་དང་གང་འདྲུག་གམ། དེ་དག་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ཚིད་པའི་ནང་གང་འདྲ་སྡོན་ནམ།

ཚད་རྒྱལ་སེལ་ཐབས་ཀྱི་སྐད།

ཁྱོད་ཀྱིས་གཞན་ལ་སྤྲོས་སྐབས། ཏུས་ཚོད་རན་པོར་སྤྲོས་པ་དང་། ཡང་ན་ཏུས་ཚོད་མོར་བར་སྤྲོས་པ་ཡོང་གིད།
བདེན་པར་བསྟན་པ་ཡིན་དང་ཡང་ན་མིན། འཇམ་པོའི་ཐོག་ནས་དང་ཡང་ན་རྩལ་པོའི་ཐོག་ དམིགས་ཡུལ་སྐོར་
ཡིན་དང་ཡང་ན་མིན། བརྩེ་བས་ཁེངས་པའི་སེམས་མཉམ་ཡིན་དང་ཡང་ན་སྤང་བས་ཁེངས་པའི་སེམས་མཉམ་
ཡིན། སྟོན་པ་གོ་ཏམ་ མ་ཇི་མ་ནི་ཀ་ལ་ ༡༩༥༧

འབྲེལ་ལམ་བྱེ་བ་དང་བཀག་པ། འབྲེལ་ལམ་ནི་རྒྱ་ལམ་དང་། རྒྱ་ལམ་མིན་པའི་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་ན་
གཅིག་འཇལ་གྱི་འབྲེལ་བ་ཡོད་པར་ཟེར། དེ་ནི་ཤོད་རྒྱ་དང་ཉན་རྒྱ་ཡིན། ར་ཆོའི་རྒྱ་དུས་ཁག་གཞན་ནམས་
དང་། ར་ཆོ་རང་ཉིད་ལ་བཀག་པར་བྱེད་པའི་སྐད་ཆ་ཤོད་སྤངས་དང་། ཉན་སྤངས་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་སྟོ་བྱེ་
སྤངས་ཀྱི་ལམ་ཡང་ཡོད།

སྟོ་བྱེ་པའི་འབྲེལ་ལམ་གང་ཞིག་ལ་སྤངས་པ་དང་སྤྱོད་བདར་བྱེད་བྱལ། འོན་ཀྱང་དེ་ནི་ནམ་ཡང་བཟོ་རིག་གི་སྒྲིལ་
ཞིག་ཡིན་མི་བྱལ། དེ་ནི་སྟོང་ནས་ཡིན་དགོས་དང་རོ་མ་ཡིན་དགོས། དེ་མིན་དེ་དག་དངོས་བདེན་གྱི་སྟོ་བྱེ་པའི་
འབྲེལ་ལམ་ཞིག་ཆགས་མི་བྱལ།

ང་ེ་ སྐད་དང་ ཁྱོད་ེ་ སྐད། འདི་ནི་ཚད་རྒྱལ་གི་གོ་དོན་རྟོགས་རྒྱུར་གཞི་ཅི་ཡིན། ར་ཆོ་ཆང་མར་སོ་
སོའི་མཐའ་འཁོར་དང་། ར་ཆོ་རང་ཉིད་ཀྱི་སྐོར་གོ་རྟོགས་ཡོད། རའི་གོ་རྟོགས་དེ་ཁྱོད་ལ་མི་མདོན་པ་རེད། རའི་
ཡུལ་ཐོངས་ཀྱི་བཞོད་པ་དེ་གང་འདྲ་མཐོང་མིན་ང་རང་གཅིག་ལུས་ཤེས་པ་དང་། དེ་ཡང་བྱེད་ཅམ་ཡིན།

གལ་དེ་ཁྱོད་ནས་ང་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་ངའི་ས་ཁུལ་ལ་འཐབ་ཚོལ་བྱེད་པ་དང་། ངས་རང་ཉིད་སྤང་
སྟོབ་བྱ་རྒྱུ་འགོ་འཛུགས་བྱེད་ཀྱི་རེད། དེས་ཚད་རྒྱལ་ལ་འཕར་འགྱུར་བཟོ་བ་རེད། རུབ་སྟོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་
རིག་པའི་ནང་རང་ཉིད་ཀྱི་མངའ་དབང་གི་ས་ཆར་གཞན་གྱི་བཅན་འཛུལ་འགོག་ཆེད་སོ་སོའི་ཆོད་མཆོམས་ལ་སྤང་
སྟོབ་བྱ་རྒྱུའི་སྐོར་སྐད་ཆ་མང་དག་ཅིག་ཡོད། དེ་ཁྱིམ་ས་མཐུན་ཡིན་སྲིད་ཀྱང་དེས་འགྲིག་མིན་ངས་ཐིག་ཅིག་འཐེན་
ཏུས་རང་ཉིད་ལ་སྤང་སྟོབ་བྱེད་པ་དང་། རའི་ཡུལ་ཐོངས་ཀྱི་བཞོད་པར་བཅན་འཛུལ་མི་ཡོང་བར་གཡོལ་གྱི་ཡོད།
དེ་བེད་སྟོད་ཆེན་པོ་ཡོང་བྱལ། འོན་ཀྱང་ངས་ང་རང་ལ་གང་དགོས་པ་དེ་ཁྱོད་རང་གིས་བདན་པོར་མ་བྱིན་པ་བཟོ་

ཡི་མེད། ལྷག་པར་ངས་གང་ཟག་གཞན་དེ་ཏེ་གོ་བ་ནི་རྩ་བ་ནིད་ནས་བརྟན་པོ་བཟོ་ཡི་མེད།

གལ་ནེ་ངས་པན་ཚུན་གཉིས་ཚུགས་ནས་གོ་དོན་རྟོགས་པ་ཞིག་ཡོང་བ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ན་ངས་རང་གི་མ་དུན་ངོས་
ཀྱི་རྒྱབ་དུ་གང་ཡོད་སྐོར་འགྲེལ་བཟོ་དང་ས་པར་བྱེད་དགོས་། ངའི་ས་མཆོམས་རྒྱབ་ཀྱི་ཡུལ་ཚུངས་ཀྱི་བཀོད་པའི་
སྐོར་དང་། ངའི་མེམས་པའི་ནང་མི་ཡོད་སྐོར་བྱིད་ལ་ངས་པར་ཤོད་དགོས། ངས་ག་རེ་ཚོར་གྱི་ཡོད་པ་དང་། ང་
ལ་གང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པའི་སྐོར་ཡང་དེ་བཞིན་ཡིན།

ང་ེ་ སྐད་ཀྱི་ནང་ངས་ང་རང་གི་ཆེད་དུ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། ང་རང་གི་འགན་ང་རང་གིས་འབྱེད་ནེ་ང་རང་གི་ཞིང་ཁའི་
ཚུགས་སུ་ཐོང་ཀྱི་ཡོད། ངས་བྱིད་ལ་ང་རང་གི་མེམས་ནང་ག་རེ་ཡོད་པ་དང་། ངས་ག་རེ་མཐོང་བ། ཚོར་བ།
འདོད་པ་བཅས་སྐོར་ཤོད་ཀྱི་ཡོད།

ང་བྱིད་རང་གི་ཡུལ་ཚུངས་ཀྱི་བཀོད་པའི་ནེ་འགམ་དུ་སྐྱེ་བས་དུས་ངས་གུས་ཞབས་ལྷན་པའི་ཐོག་ནས་བྱིད་རང་གི་
ཚུགས་ནང་གང་ཡོད་སྐོར་བཀའ་འཁྱིལ་ཞུས་ནེ་ཡོང་གི་ཡོད། ངས་བྱིད་ལ་སྒྱུན་བཟོ་དང་འགྲེལ་བཤད་བརྟག་དཔྱད་
བཅས་བྱེད་ཀྱི་མེད། ངས་དྲིས་ནེ་སྟོན་ཀྱི་ཡོད།

ང་ེ་ སྐད་དེ་ངལ་གསོ་ཐབས་པོ་དང་། གྲུ་ཡངས་པོ་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེས་གང་ཟག་གཞན་དེར་གཞོད་
འཆོ་བྱེད་ཀྱི་མེད་པ་དང་སངས་པོ་བཟོས་ནེ་གསལ་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། དེ་ནི་ལག་ལེན་དུ་འགེལ་རྒྱུར་མིན་དུ་སྒྲ་བ་
དང་དཀའ་བའང་ཡོད། ཡང་བསྐྱར་འདི་ནི་བཟང་སྟོང་ཀྱི་དགོས་ངེས་ཅན་ཞིག་མ་ཡིན། དེ་ནི་གལ་ནེ་ང་ཚོར་
སངས་པོ་དགོས་ན་འདས་ག་བྱེད་རྒྱུར་འབྱུང་མིང་པ་ཞིག་རེད།

ཁོ་ཆོ་ཁྱ་མིམ་པ་ལ་སྒྱུན་བཟོ་བྱེད།

ཁོ་ཆོ་མང་དུ་སྒྲ་མ་ཁན་ལ་སྒྱུན་བཟོ་བྱེད།

ཁོ་ཆོ་རན་པོར་ཤོད་པ་ཁན་ལ་སྒྱུན་བཟོ་བྱེད།

སྒྱུན་བཟོ་དམ་བུས་པ་ནི་གཅིག་ཀྱང་མེད།

ཆ་ཆང་དམའ་འབེབ་དང་ཆ་ཆང་བསྟོད་པའི་གང་ཟག་ནི་ནམ་ཡང་མི་འབྱུང་།

ནམ་ཡང་མི་འབྱུང་། ད་ལྟ་ཡང་མེད་པའོ། ཆོས་ཀྱི་ཆོགས་སུ་བཅད་པར་༡༩༧༡

བྱེ་བ་

བཀག་པ།

དང་བདེན་གྱི་འགྲོད་སེམས་དང་བཅོད་སྒྲོམ།

ཁ་ཅམ་གྱི་སྤང་འདོགས།

རང་ཉིད་སེམས་འཆབ་དང་དགོས་མཁོ་བཅོད་པ།

གཞན་ལ་ཁག་དགྱི་བ།

དངོས་ཡོད་དོ་སྤང་སྒྲོན་པ།

གཞན་སྤང་མེད་བྱེད་པ།

རང་ཉིད་བདེན་པ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་པ།

གཞན་གྱི་བདེན་པར་སྤང་མེད་གཏོང་བ་དང་

ངོ་ཚྭ་ལ་བྱེད་པ།

གཞན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཉན་པ།

གཞན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་དགོག་པ།

ལྷིང་འདགས་དང་ ཆོ་སྤྲོད་སྤྲོད་པ།

སྤྲོད་སྤྲོད་སྤྲོད་པ།

༼མ་འོངས་འབྲེལ་བ་༽

བདེན་པ་བདེན་བཞག་བྱེད་པ།

དང་མོང་ཤོད་པ།

སྤྲོད་བདེན་བཅོས་བ།

ལྷག་བསམ་ནམ་དག་བྱེད་པ།

ཟུར་ཟེད་སྤྲོད་པ།

རང་གི་སྤྲོད་བཤད་པ།

རང་ལ་སྤྲོད་སྤྲོད་བྱེད་པ།

གཞན་དེར་ཉན་པ།

གཞན་དེར་འཐབ་ཚོལ་བྱེད་པ།

དགོལ་ངལ་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་དམ།

གཞན་ལ་གཏོང་ལེན།

སྤྲོད་སྤྲོད་བཅོད་བྱེད་དམ།

སངས་པོའི་སྤྲོད།

རྒྱལ་པོ་དང་གཡོལ་ཐབས་གྱི་སྤྲོད།

ལས་འཆར་འདི་ནི་ལྷ་གནས་ཁང་གི་ཚོགས་མིས་བཅོས།

ཕྱེ་བ་དང་བཀག་པའི་སྐད་ཀྱི་དགོས་ངེས་ཅན་ལག་ལ་ཤས།

དགོས་པ་ཡང་ན་ཉན་པ་: ང་ཚོས་ཅིའི་ཕྱིར་དགྲལ་པ་ལས་ཡང་ན་བར་ཆད་བཅོ་བ་ཡིན། ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་
དོན་གས་ཡིན་ནམ། སལ་ཆེར་དངོས་ཡོད་སྒྲོར་ང་ཚོ་རང་ཉིད་ཀྱི་གོ་དོན་གས་དེ་མུ་མཐུང་འདྲིན་རྒྱ་དང་། དབང་ཤེད་
ཀྱིས་འགོ་བར་བྱས་ནི་མི་གཞན་གྱི་བསམ་ཚུལ་༼རྩོར་བ༽དེ་གནས་སུ་མི་འདུག་པ་བྱ་རྒྱ། གང་ཟག་གཞན་གྱི་
སྤྱང་དེར་ཉན་རྒྱུར་ཇི་ཅམ་དག་ལ་ངལ་ཡོད་ཀྱང་ཅོད་རྩོག་སྤྱང་གཏོང་ཆེད་དེ་ནི་དགོས་ངེས་ཅན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་
ལྟར་འབྱུང་སྐབས་སེམས་པའི་རྒྱ་ཁྲོན་དུ་ལས་འཁེལ་བ་རེད།

ཅོད་རྩོག་མང་དག་ཞིག་གི་གཞི་རྩ་ནི་ཚོགས་པ་གཞན་དེའི་ཁོར་ལུག་སྒྲོར་གོ་དོན་ལོག་པས་ཡིན། ཡང་ཡང་
ང་ཚོས་གང་ཟག་གཞན་བདེར་ཁོངས་མོས་གང་བསམ་མིན་སྒྲོར་འདྲི་རྒྱ་བཟེད་འགོ་བ་རེད། གཅིག་བྱས་ན་བསམ་
འཆར་སྒྲུག་པོར་འཛིགས་པ་ཡིན་སྟེ། འོན་ཀྱང་སྐབས་ལེགས་པར་ཁོ་དང་མོས་ང་ཚོའི་སྒྲོར་གང་བསམ་པའི་བདེན་
པ་དེ་ནི་ང་ཚོའི་འཆར་སྤང་ལས་ཉག་ཏུ་འཛིགས་སྤང་རྒྱུ་བ་ཡོད།

སྤང་མེད་གཏོང་བ་ཡང་ན་དོ་སྤང་སྟོན་པ། - ཅོད་རྩོག་འཕམ་འགྱུར་ནི་ང་ཚོས་གང་ཟག་གཞན་དེར་བརྩི་
མཐོང་མེད་པའི་སྐབས་ཡོང་བ་རེད། ལུས་ཞབས་དང་དོ་སྤང་བྱ་རྒྱ་ནི་སྤྱ་ལ་ཡིན་ཡང་ཕན་པོ་ཡོད། དེ་ནི་ཁ་ལི་
སྐད་ཆ་ཙམ་མ་ཡིན་པར་བསམ་སྒྲོའི་འབྱེར་མོ་དང་། ལུས་ཀྱི་ནམ་འབྱུར། མིག་གི་འབྲེལ་བ་བཙས་ཡིན།

དྲི་བ་ལྟེ་བ་ཡང་ན་སྒྲོ་བྱེ་བ་ཁག་སྒྲོ་བའི་དྲི་བ་ཁག་གིས་ནང་དོན་སྒྲོར་འདྲི་ཅད་བྱེད་པ་རེད། ལྟེ་བ་དེ་
ཚོའི་ལན་ང་ཚོས་ཤེས་ཟིན་པ་རེད། དེ་ཚོ་ནི་ངག་གི་འཐབ་ཆོལ་གྱི་ཡན་ལག་རེད། ཡང་ནས་ཡང་དུ་དེ་ནི་དྲི་བ་
དེ་ཚོ་འང་མ་ཡིན་པར་སྐད་གདངས་དེ་ཡིན་པ་དང་། དེར་བརྟེན་བསམ་སྒྲོའི་འབྱེར་མོ་དྲི་བ་ནམས་ལྟེ་བ་དང་། ཡང་
ན་སྒྲོ་བྱེ་བ་བཅོ་བ་རེད།

སྟོན་འདུགས་བྱེད་པ་ཡང་ན་སོ་སོའི་འདོད་པ་སྟོན་པ། སྟོན་འདུགས་ནི་རྒྱ་ཆེར་མེད་སྟོད་གཏོང་བའི་
འབྲེལ་ལམ་གྱི་ནམ་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་གྲུབ་འབྲས་ནི་སོམ་ནི་ཅན་རེད། ཡང་ཡང་རང་ཉིད་ལ་གང་འདོད་པ་
དང་དགོས་པ་དེ་བཟོད་རྒྱ་བེད་སྟོད་ཆེ་བ་ཡོད་པ་ལས་རང་ཉིད་ལ་མ་ཐོབ་པར་བརྟེན་གཞན་སུ་ཞིག་ལ་སྟོན་འདུགས་

བྱས་ན་པན་ཐོགས་མེད་པ་རེད།

སྤྱིར་བཏང་བཟོ་བ་ཡང་ན་དངོས་ཡོད་བྱ་ཟུ། མངོན་མེད་སྐད་ཆའི་ནང་ང་ཚོ་ཡང་ཡང་སྤྱིར་བཏང་གི་ཆོག་
པེད་སྤྱོད་བྱེད། དཔེར་ན། གང་ཞིག་དགོས་པ་ ལྟ་བུར་ཆོས་ཤོག་ཁག་གཞན་དེར་སྤྱིག་གཞི་དང་། མཐོང་
ཚུལ་སྤྱད་དེ་ལས་འགན་གསལ་པོ་མེད་པར་སྤྱིར་བཏང་བཟོ་བ་རེད། ང་ཚོས་ཆོག་ཏུ་ག་པར་དང་ནས་ཡང་ལྟ་བུར་པེད་
སྤྱོད་བྱེད། དངོས་ཡོད་ཀྱི་སྐད་ནང་ང་ཚོས་གནས་ཚུལ་དངོས་འབྱེལ་དེར་བརྒྱུད་སྤྱོད་པ་རེད།

འདས་པ་ཡང་ན་ད་ལྟ་བུ། འདས་པའི་བདེན་པ་ནམས་ཀྱི་རྩྭ་གཤིང་སངས་རྒྱ་བེད་སྤྱོད་ལྟར་པ་ཡོང་བུའ། གཏོར་
བཤེག་ཚབས་ཆེ་རྒྱུ་ང་ཚོ་ཆག་ཡང་མ་བཏང་སྤྱོད་འདས་པའི་རྣམས་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་བདེན་པ་ནམས་ཤོད་པ་དང་དོས་འཛིན་
བྱེད་དགོས། དེ་བཞིན་ཉིན་རེ་འཛིན་ནང་གང་བྱུང་ཟེན་པའི་སྐོར་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས། འོན་ཀྱང་འདས་
ཏུས་ནང་བསྐྱེད་དེ་དེ་སྐོར་བསྐྱེད་གཙོར་བཟོ་བས་ཚོད་རྩྭ་གཤིང་འགྱུར་འགྱུར་འགྱུར་བྱེད། མ་འོངས་པར་རྒྱག་དགོས་
སྤྱད་པའི་གོམ་པའི་སྐོར་མང་བ་བཤད་ན་ཐུབ་འབྲས་ཆེ་བ་དང་། གཞོད་འཚོ་རྒྱུད་པ་ཡོང་།

གང་ཟག་ ཡང་ན་དཀའ་ངལ་ལ་འཐབ་ཁོལ་བྱེད་པ། གལ་ཆེ་བཞི། བྱ་བ་དེ་དང་བྱ་བ་དེ་བྱེད་མཁན་
གང་ཟག་གཉིས་དབར་ལས་སྤྱོད་པའི་བྱེད་ཀྱི་དེ་ཡིན། སྤྱི་རྒྱུས་གསུངས་དོན་ལྟར། ཞོར་འབྲུལ་གཏོར་
མཁན་དང་ཞོར་འབྲུལ་གྱི་བྱ་བ་གཉིས་དབར་ལྟ་བུ་ཡིན། ང་ཚོར་དུས་ལུན་རྩི་ཙམ་ངན་ཕྱོགས་ནས་འབྱེལ་བཤད་བྱེད་
པ་དེ་པར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བུ་བྱེད་པེད།

གོས་བསྐྱར་གྱི་སྤྱོད་ཚུལ།

གང་ཟག་ཞིག་གི་ལ་བསྐྱེད་ནས་མེད་པར་དོན་པན་ཅན་གྱི་གོས་བསྐྱར་བྱ་རྒྱུའི་རྣམས་པ་ཡོད་མིན་དོགས་བྱུའ། གལ་ཏེ་དེ་བཞིག་
དེས་པར་གང་ཟག་ཞིག་ནས་འབྱུང་པའི་དེ་ཡི་ཐོག་དུ་བཞེགས་པ་དང་། འདི་མཁན་ལ་མཐོང་རྒྱུད་གི་དྲུང་དེག་གཏོར་བ།
དེ་ལ་གཏམ་དགོད་པ། དེས་ཐེ་ཚོམ་བྱེད་སྐབས། ཞོར་འབྲུལ་ཐེན་ཐབས་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་ན་དེ་ལ་གཏམ་དོན་གོས་བསྐྱར་
བྱེད་པའི་རྣམས་པ་མེད།

སྤྱོད་པ་གོ་དུ་མ། ཨ་གྲུ་ར་རྟེ་ག་ལ་ ༡༩༡༧

མང་གཙོ་དང་ཁྱོས་བསྟར།

ཁྱོས་བསྟར་ནི་རྩོད་རྒྱུ་འདུམ་སྒྲིག་གི་སྒྲིང་པོ་ཡིན། དེ་དག་མང་གཙོའི་ཁོག་སྒྲིང་དུ་འང་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་
མང་གཙོ་ནི་ང་ཚོའི་གོ་དོན་ལྟར་ན། དབང་ཆ་དོན་འཁེལ་བྱ་རྒྱུ་ལས་ལྷོག་སྟེ་ཁྱོས་བསྟར་གྱི་རོགས་ལ་བརྟེན་ནས་
སྒྲི་ཆོག་གི་རྩོད་རྒྱུ་བསལ་ལ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ཆོག་གི་ལས་ལས་རལ་གྱི་ལས་ནས་མ་ཡིན། ཞེས་ཤན་མག་
གི་སྒྲིང་དོན་ལྟ་བུའི་བསམ་ཞིབ་པ་ཏལ་ཀོག་གིས་གསུངས་ཡོད། མང་གཙོའི་འཕེལ་རྒྱས་ནི་ཅམ་བྱུང་ཡོད་པ་ནི་མི་
མང་ནང་ཁུལ་མང་ཆོག་ས་དབར་དང་མི་མང་དང་གཞུང་དབར་ཁྱོས་བསྟར་གྱིས་སྟོན་པ་རེད། དེ་ཕྱིན་སྐད་ནང་ཁྱོས་
བསྟར་ལ་ཁལ་ལོག་(dialogue)ཞེས་པའི་ཆོག་འདི་གླི་རི་སི་ལུང་པའི་ཆོག་ཁལ་ལོག་ནས་བྱུང་བ་རེད། ཁལ་ལོག་(Dia)
བརྒྱད་ནས་དང་ལོག་ནི་(logos)ཆོག་ཅས་པའི་དོན་ཡིན། དེར་བརྟེན་དེས་སྐད་ཆ་མཉམ་དུ་གོད་པ་མཆོན་གྱི་ཡོད།
མང་གཙོ་དང་འབྲེལ་ཆགས་ཁྱོས་བསྟར་གྱི་གོ་དོན་ནི། སོ་སེའི་འདོད་དོན་སྒྲུབ་ཆེད་དབང་ཆ་ཐོབ་སྟོད་གཏོང་རྒྱུའི་
ཆབ་དུ་མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་གོད་རྒྱུར་སོར་གནས་བྱ་རྒྱུ་ཞེས་པ་ཡིན།

མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་གོད་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་མང་དག

ཆོག་བརྗོད་རེས་བྱ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ནམས་ཚང་མར་སོ་སོར་ངེས་ཅན་གྱི་བྱེད་
སྟེ་ཡོད།

ལམ་གྲུབ་: རོ་གདུགས་འདི་གྲུབ་། གོ་བསྟར་། བཟོ་གྲུབ་། ཁ་ཅོད། དི་ཞིབ། མཉམ་དུ་སྟོད་པ།
ཁྱོས་མེལ། ཁྱོས་བསྟར། དགག་པ་རྒྱག་པ། གདམ་འཆལ་སྒྲུབ། ལྟ་ཆོད་ལྟ་བ། བསྟན་པའི་ག་
སྟོང་པ་ལ་སོགས།

ཁྱོས་བསྟར་གྱི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

དབར་འབྲེལ་མས་འདི་ནང་ང་ཚོ་ཁྱོས་བསྟར་གྱི་གོ་བཏག་ཏག་ཅིག་ལ་ཐོད་སྟོད་གཏོང་གི་ཡོད་པ་དང་། ཁྱོས་བསྟར་
དང་སྐད་ཆའི་རོ་བོ་གཞན་དབར་དབྱེ་བ་འབྱེད་གྱི་ཡོད།

གྲོས་བསྟར་གྱི་དགོས་པ་ནི་གོ་དོན་ལེགས་པར་རྟོགས་ཆེད་ཡིན། གནད་དོན་ཞིག་རྟོགས་པ་དང་རང་ཉིད་རྟོགས་
 པ། གཞན་རྟོགས་པ་བཅས་རེད། དེའི་དགོས་པ་ནི་ཡིད་ཆེས་བྱལ་པ་བཟོ་རྒྱུ་དང་འགྲིགས་འཇགས་བྱ་རྒྱུ། ཡང་
 མ། གང་ཞིག་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་བཅས་མིན། དེ་ནི་གྲོས་མོལ་བྱ་རྒྱུ་མིན་པ་དང་ལུ་ཚུག་རྒྱག་རྒྱུ་མིན།
 གྲོས་བསྟར་དང་ཆོ་བྱོལ་ལས་ཕན་ཚུན་གྱི་རིན་ཐང་དང་ཆོར་བ། དགོས་མཁོ་བཅས་ལེགས་པར་རྟོགས་རྒྱུའི་འབད་ཚེལ་
 བྱ་རྒྱུ་དང་། ད་ཆོར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོར་བ་དང་། རིན་ཐང་། དགོས་མཁོ་བཅས་གསལ་པོར་བཟོ་རྒྱུ་ཡིན།
 ད་ཆོས་གནད་དོན་ཞིག་གི་གོ་དོན་ཉན་ཞིབ་དང་ད་ཆོ་བྱན་མོང་གི་འབྲེལ་བར་ལྷུ་ལེགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ད་ཆོས་གསལ་
 པ་གང་ཞིག་སྦྱང་འདོད་ཡོད་པ་དང་། འཁྱུར་བ་འགོ་འདོད་ཡོད་པ། རྩོ་གྲོས་ཆེ་བ་ཆགས་འདོད་བཅས་ཡོད།
 གྲོས་བསྟར་ནང་ད་ཆོས་མི་མཐུན་པ་ནམས་འགོག་རྒྱུ་ལྟ་བུ་དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ལམ་ཐོག་འཐབ་ཆོལ་ཡིན་
 པར་མཐོང་གི་མེད། ད་ཆོས་དེ་ནམས་ཟམ་པ་ལྟ་བུ་མི་ཆེ་ལྷག་པོ་བཟོ་བའི་དང་ཞེན་བྱ་འོས་གང་ཞིག་ཡིན་པ་མཐོང་
 གི་ཡོད། དངོས་བདེན་དུ་ད་ཆོ་ནང་ཁུལ་མི་མཐུན་པ་ཡོད་པ་ནམས་ལ་རྗེས་སུ་ཡིད་རངས་བྱ་རྒྱུའི་འབད་བ་བྱེད་ཀྱི་
 ཡོད།

ང་ཚོས་ཚོད་པ་དང་གྲོས་བསྟར་ནང་བྱ་ཐབས་རི་ལྗར་བྱེད་མིད་པ།

གྲོས་བསྟར།	ཚོད་པ།
ང་ཚོས་སྒྲོང་རྒྱར་འབད་བཙོན་བྱེད།	ང་ཚོས་ཐོབ་རྒྱར་འབད་བཙོན་བྱེད།
ང་ཚོས་གོ་དོན་རྟོགས་རྒྱར་འབད་པ།	ཡིད་ཆེས་སྤྱ་འཇུག་རྒྱར་འབད་པ།
སྒོ་གྲོས་ཆེ་བར་ཆགས་རྒྱར་ཉན་པ།	སྒྲོན་འཚོལ་རྒྱར་ཉན་པ།
ང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་ཚུལ་ཤོད་པ།	རང་ཉིད་སྤྱང་སྒྲོབ་བྱེད་པ།
སྤྱར་ཡང་གྲོང་རྒྱུད་མེད་པ་གཉིས་ཀ་སྤྱག་པོར་འགྱར།	གྲོང་རྒྱུན་ཆགས་མཁན་མགོ་སྤྱར།
བྱུང་པར་ནམས་བཀག་དགྱིལ་བྱེད།	ང་ཚོ་ཆ་འདྲ་བ་མང་དུ་ཆགས་པ།

ང་ཚོ་འི་མི་མཐུན་པ་ནམས་གྲོས་བསྟར་དང་ཚོད་པ་ནང་གང་འདྲ་མཐོང་བ།

གྲོས་བསྟར།	ཚོད་པ།
ཐོན་ཁུང་།	འགོག་རྒྱུན།
ཟམ་པ།	ཉེ་བག།
བརྒྱད་ལམ།	ས་མཚམས།
སྒྲིབ་ཁུངས།	ཅིག་པ།
སྒྲོ་མེམས་འཁོལ་བ།	ཁོང་ཁོ་སྒྲོང་བ།
སྒོ་ལ་འཐད་པོ།	སྒྲིང་རྩོག་ཅན།
སྒྲི་འོས་འོ་མཚར།	དམའ་འབེབས་བྱེད་འོས།

ཤོས་བསྐྱར་བཅད་མཚམས།

ང་ཚོ་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ནི་འཛེ་མེད་ཞི་བའི་ལམ་ནས་ཅོད་རྟོག་སྤངས་འདིན་འཁེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན།
འཛེ་མེད་ཞི་བའི་ནང་དྲག་ཏུ་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བམིའི་དགོས་མཁོར་སྤྱང་བཅིབ་རྒྱ་རྒྱ་ཚུད་ཡོད། འཛོམས་ང་ཚོས་འབྲེལ་
བཅད་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། གཞི་རྩའི་འགྲོ་བམིའི་དགོས་མཁོ་ཁག་གི་གཡོལ་ཐབས་ཡོད་པའི་དམའ་འབབ་ཅེས་དྲང་།
དེ་ཡང་ཐད་ཀ་དང་ཡང་ན་གཞུགས་པ་ཀོད་ཀྱི་འཛོམས་གང་རུང་ཡིན། ང་ཚོས་ཅོད་རྟོག་སེལ་ཐབས་བྱེད་སྐབས་ཤོས་
བསྐྱར་གྱི་སྒྲུ་རྩལ་ནི་ལག་ཆ་གཡ་ཆེན་ཞིག་ཡིན། དེ་ནི་ང་ཚོར་དེ་ཉིད་ཅོད་རྟོག་ཅིག་ནང་ཐེ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་རུང་ཡང་
ན་ང་ཚོས་མི་གཞན་གྱི་ཅོད་རྟོག་སེལ་རྒྱར་རོགས་པ་ཐན་བྱེད་ཀྱང་རུང་གཉིས་ཀར་བྱེད་པ་ཡིན། ཤོས་བསྐྱར་ནི་ང་
ཚོ་ཕན་ཚུན་གྱི་དགོས་མཁོ་དང་རིན་ཐང་ཁག་ལ་ལྷུང་ཞིབ་བྱེད་སྐབས་གོ་རྟོགས་ལེགས་པ་ཡོང་ཆེད་ཐེད་སྤྱོད་གཏོང་
བ་ཡིན། ང་ཚོ་ད་ལྟར་ཤོས་བསྐྱར་གྱི་རིན་ཐང་ནི་གསར་པ་གང་ཞིག་ལ་སྦྱོང་རྒྱུའི་འདུན་པ་ཅན་དང་ཕན་ཚུན་གྱི་
བྱུང་པར་ཁག་ལ་ཡིད་རངས་བྱེད་པ་ལྟན་ལྟ་བུ་ཡིན།*

གལ་ཏེ་ཅོད་རྟོག་གི་རྩ་བ་དེ་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བམིའི་དགོས་མཁོར་གཏོར་བཞིག་གཏོང་བ་ཞིག་ཡིན་ན། ཤོས་བསྐྱར་
གྱིས་འགལ་སྒྲིའི་ཕྱོགས་སུ་འབྲེལ་ལམ་གྱི་བརྒྱུད་ལམ་སྤེལ་རྒྱ་བྱེད། ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་འཕྲིག་འཇགས་ཆེད་བྱན་
མོང་གི་གཞི་རྟེན་འཛོལ་རྒྱར་རིམ་པ་གང་ཞིག་གི་ཐོག་ནས་རོགས་པ་ཐན་བྱེད་བྱུང་།

འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བམིའི་དགོས་མཁོར་གཏོར་བཞིག་གཏོང་བ་ཞིན་པའི་ཚོགས་པས་ལུ་ཚུགས་བྱེད་
པ་དང་གང་ལ་བཞིག་དེ་དག་ལྷ་མཆུད་རྒྱུའི་འདུན་པ་ཡོད་ཆེ། དེ་སྐབས་ནི་ཕན་ཚུན་གྱི་བྱུང་པར་ཁག་ལ་ཡིད་རངས་
དང་། ཡང་ན་གསར་པ་ཁག་ལ་སྦྱོང་རྒྱུ་ལས་དུས་ཚོད་བཞན་མེད། དེ་ནི་ང་ཚོ་གཞི་རྩའི་རིན་ཐང་ཁག་གི་ཆེད་
གཏོང་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ཡིན། དཔེར་ན་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བམིའི་དགོས་མཁོར་བཅི་མཐོང་ཡོད་པར་གཞི་བཞག་
པའི་འཛེ་མེད་ཞི་བ་ལྟ་བུ་རེད། འདི་གཉིས་ཁ་བྲལ་གཏོང་ཐབས་མེད།

ཤོས་བསྐྱར་ནི་ཕན་ཚུན་གཏོང་རིང་པོའི་རིམ་པ་ཞིག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་ལམ་ངོ་མཆར་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་དང་ཆབས་
ཅིག་དེ་ནི་འཛེ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་རྒྱང་པ་དེ་མིན། ཅོད་རྟོག་ཞིག་ཆ་མི་སྟོམ་པའི་དབང་ཆའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་ལ་
རྒྱར་སྐབས་དེ་དག་ཐེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་ཏུ་དགའ་བ་ཡིན། གལ་ཏེ་སྐབས་ཆེན་ཚོགས་པ་དེས་གཞི་རྩའི་འགྲོ་
*རྩ་མེད་ཞི་བ་དེ་ཉམས་ཞིབ་པ་ཡོད་ན་ རྒྱལ་ཁྲུང་གི་བཞེད་སྟོལ་ལྟར།

བ་མིའི་དགོས་མཁོ་གདལ་བཞིག་གཏོང་བཞིན་ཡོད་ན་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་གཞན་ཁག་ལག་ལེན་བྱེད་ཆོག
 ཐབས་ལམ་གཞན་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། དེ་ཆང་མའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་གཅིག་ཟུར་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་གྲོས་བསྟར་
 བྱེད་ཐབས་པའི་གནས་སྐབས་ཞིག་གཞིག་བྱེད་རྒྱ་ཡིན། ཨ་མི་རི་ཁ་མེ་ ཨ་མི་རི་ཁའི་མི་མང་ནམས་ཀྱི་དོན་དུ་འཆེ་
 མེད་ཞི་བའི་ཐབས་ལམ་ནས་སྤྱི་ཆེ་མིལ་པོར་སྤྱི་ལས་སྤྱོད་མཁན་མང་ཤིན་ལུ་ཐར་གིང་ནས་མཆོམས་མཆོམས་སུ་སྤྱི་
 ཆོགས་ནང་དངངས་འཆབ་སྤྱན་དགོས་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད། མཆོམས་མཆོམས་སུ་བྱེད་འཕགས་ཀྱི་རྒྱས་ལྟགས་
 དེ་ཞིན་དུ་ཆེ་བས་དེར་གཏོང་ལེན་བྱེད་ཆེད་ལྟགས་ཆེན་པོའི་ཐབས་ལམ་བསྟན་དགོས་པ་ཡིན།

གྲོས་བསྟར་བྱ་ལམ་གཞིག་ཆེད་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་བྱ་ཐབས་འགའ་ཤས།

མང་ཆོགས་ལྷ་ཡིག་སྤྱད་འཕོད། འཕྲད་དར་དང་སྤྱར་ཡིག་གནས་ཡིག་འབྲི་བ་དང་ས་ཐོག་ཡིག་འབྲི།
 འཕྲ་སྤྱོད་གཟེངས་དྲགས། འཕྲ་སྤོང་འོས་འདེམས། སྤོན་ལས་དང་ཕྱག་མཆོད། མཆོན་དོན་སྟོག་རོ་
 ཆོལ་ཚུལ་དུ་ཆོན་ཅི། གནས་བརྗོད་དང་རོལ་དབྱངས། ཇེལ་ཆེ། གནས་མཛལ་རམ་འདོན་གཤིན་ཆོག་
 ནང་ཁུལ་སློབ་འཁྲིད། ངག་བཅད། རྒྱབ་སྟོན་པ། ལས་མཆོམས་རོ་ཆོལ་དལ་ལས་རོ་ཆོལ་ཅེད་འགྲན་
 ལས་དོན་མཆོམས་འཛོག་སྤྱི་ཆོགས་ཡོངས་ནས་ཅེས་མེད་དོག་རོལ། ནང་དུ་བསྟེན་པ། ཁ་ཐས་སློང་བ།
 ཕྱགས་སྟེགས་སྤངས་པ། བཅོན་ཁང་ལ་འདྲུལ་ཐབས། སར་བསྟེན་པ། བཞོན་པ་སྤྱོད་པའི་མཆོམས་འཛོག་
 རོ་ཆོལ། *

* འཛིན་ཤབ་ནས་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་བྱ་ཐབས་ཀྱི་སྤྱིད་དོན་སྟོ་མི་ཁོན་ ༡༩༩༡ ནང་ཐོ་འགོད་གནང་བའི་ ༡༩༧

དུར་སྐྱེད་ཀྱིས་ཉན་པ།

འདི་ནི་ཚོད་སྟོན་སེལ་ཐབས་དང་། གཙང་སེལ་བཞོ་རྒྱར་སྤྲུལ་བའི་ཤོས་དང་། དཀའ་ལས་ཁག་ཤོས། དེ་བཞིན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྒྲུ་ཙལ་ཞིག་རེད། དངོས་བདེན་དུ་དེ་ནི་ཐུན་མོང་མིན་པའི་ཐབས་ཚུལ་སྤྲུག་པར་གང་ཟག་གཞན་དེར་སྤྱད་མེད་དང་། དོས་ལེན་ཅན་གྱི་ནཱ་འགྲུར་ཞིག་ཡིན། དུར་སྐྱེད་ཉན་རྒྱུ་འོ་གོ་དོན་ནི། རང་ཉིད་རྒྱར་དུ་འཛོག་རྒྱུ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆ་ཆར་དངོས་སུ་ཡོད་པ་བྱེད་རྒྱུ་རེད། དེའི་དོན་ནི་སོ་སོ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་འཆར་དང་། སྐྱོད་ལས་བསམ་སྒྲོ་བཅས་ཀྱི་ཆབ་དུ་གཞན་གྱི་ཐོག་རིག་པ་སྒྲིམ་རྒྱར་ཟེར། བྱེད་ལས་པ་གཙོ་བོ་ནི་གང་ཟག་གཞན་ནཱ་གོད་པ་ལོ་དེ་ཡིན། འདིར་བེད་སྐྱོད་ཅན་གྱི་བསྐབ་བྱ་འགའ་ཤས་འཁོད་རྒྱར།

- ◆ ཤོད་པ་པོར་རང་གི་ཤེས་ཚར་ཆ་ཆར་སྤྱད་དེ་དེ་དག་གཟུགས་ཀྱི་ནཱ་འགྲུར་དང་། མིག་གི་འབྲེལ་བས་སྟོན་དགོས།
- ◆ ཆེག་གཅིག་ཕྱ་མ་ཡིན་པར་ཆེག་གི་རྒྱབ་དུ་ཡོད་པའི་ཚོར་བ་དང་། དགོས་མཁོ། དམིགས་ལུལ་བཅས་ལའང་ཉན་དགོས།
- ◆ ཤོད་པ་པོས་གང་འགྲད་ཟེན་པ་དག་རང་ཉིད་ཀྱིས་གོ་དོན་རྟོགས་ཡོད་མིན་གསལ་ཁ་འདོན་དགོས་པ་སྟེ། བྱིད་ཀྱིས་འདི་འདྲ་གསུང་གི་ཡོད་དམ། བྱིད་ཀྱིས་གསུངས་བར་ས་ཏེ་གོ་བ་ལྟར་ན། འདི་ལྟར་རེད་དམ། བྱིད་ཀྱིས་གསུང་བ་འདིའི་གོ་དོན་གང་ཡིན་ནམ།
- ◆ གཞན་གྱིས་ཤོད་རྒྱུ་དེ་ཆེག་འགའ་ཤས་སྒྱར་སྒྲོས་ཀྱིས་རྒྱབ་སྒྱོར་བྱ་དགོས་པ་དང་། སྤྱིང་པོར་བརྟུ་རྒྱ། ལུ་མིམ་པོས་ཉན་རྒྱ། ཐད་ཀར་འདྲི་བ་དགོད་རྒྱ་དཔེར་ན། དེ་གང་འདྲ་རེད་དམ། དེ་སྒྲོར་བྱིད་ཀྱིས་མང་ཙམ་གསུང་བུལ་བམ། དེ་སྐབས་བྱིད་ཀྱི་དགོངས་པར་གང་འཁོར་ཡོད་དམ།
- ◆ ལལ་སྐྱོང་འགན་སོ་སོས་བྱིར་རྒྱར་གཡོལ་དགོས། བྱིས་ས་ཐག་ལྷ་ཕྱ་གཙོད་རྒྱ་མིན། ཀྱི་འདི་ཡག་པོ་རེད། འདི་སྤྲུག་པོ་རེད། ། བསྐབ་བྱ་མི་བྱེད། ཀྱི་བྱིད་ཀྱིས་འདི་འདྲ་བྱེད་དགོས། ། སོ་སོའི་མི་ཆེ་དང་འབྲེལ་བམི་བཞོ། ཀྱི་འདི་ང་གཅིག་པར་བྱུང་། ། བྱིད་རང་དེར་ཡོད་པ་ནི་ཉན་རྒྱུ་དང་གོ་དོན་རྟོགས་རྒྱ་གཅིག་ཕུའི་ཆེད་ཡིན།

ངོ་གཏུགས་འདི་མེད་།

ང་ཚོས་སུ་ཞིག་ལ་ངོ་གཏུགས་འདི་མེད་ཀྱི་དུས་སྐབས་དངོས་འབྱེད་དུ་གནས་ཚུལ་གང་ཞིག་ཐོབ་འདོད་ཀྱིས་དེ་ལྟར་
བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནི་བདེན་པ་དང་། བསམ་ཚུལ། རིག་གསུང་སོགས་ཡིན་མིན། དམིགས་ལུལ་དེ་འགྲུབ་
ཚུངས་ངོ་གཏུགས་འདི་མེད་གི་ལམ་སྟོན་པའི་ཐོག་པོ་ཡོད། ངོ་གཏུགས་འདི་མེད་ནི་དུས་སྟོན་གྱིས་ཉན་ཐོ་དང་གཅིག་
པ་མིན། འོན་ཀྱང་དུས་སྟོན་གྱིས་ཉན་ཐོ་དེ་འེ་ཡན་ལག་ཡིན། འདིར་ལྟེ་གནས་ཁང་གི་ཚོགས་མི་ཚོས་བཅོས་
པའི་ངོ་གཏུགས་འདི་མེད་ཆེད་བསྐབ་བྱ་འགའ་ཤས་ནི།

- དེ་བཤག་གསལ་པོ་དང་། མདོར་བསྟུན། སངས་པོས་འདི་ལྟ།
- དུས་སྟོན་དང་གཟབ་གཟབ་གྱིས་ཉན་སྤངས་བཅུ་ལྔ་ལྟ།
- བསམ་མཐོ་དང་། ཚོར་བ། དགོས་པ་ཁོ། དམིགས་ལུལ་བཅས་ལ་ཉན་ལྟ།
- བཟོད་བསྟན་ཅན་དང་མཛའ་བཅེ་ལྟ་པ་བྱེད་ལྟ།
- པ་རེལ་པའི་བསམ་ཚུལ་ལ་གྲུས་བཅིབ་ལྟ།
- བཅོས་མིན་དོ་སྤང་བྱ་ལྟ།
- གནད་དོན་སྒྲུབ་གསལ་པོ་བྱ་ལྟ།
- སྤང་ཆ་ནང་ཚོགས་གྱིས་ཤོད་པ་དང་ལྟོད་ལྟོད་བྱ་ལྟ།
- མཛའ་བཅེའི་ཁོར་ལུག་བསྟུན་ལྟ།
- དེ་བཤངས་པོ་དང་། དཀའ་གནད་ཅན་འགོད་རྒྱས་པ།
- རང་ཉིད་བརྗོད་དེ་གཞན་དེར་རིག་པ་སྒྲིམ་པ།
- གཏིང་རིང་པོར་འགྲོ་བ།
- དཀའ་སྟུག་ཅན་གྱི་ཚོར་བའི་སྐབས་སྤང་བྱང་གིས་འགྲོ་སྤངས་བྱ་ལྟ།
- གཞན་དེས་གནད་དོན་ནས་འཁྱོད་གས་སྐབས་ངོ་གཏུགས་འདི་མེད་འཇམ་པོས་ཁ་ཕྱོགས་སྤྱར་བ།

འཆེ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ།

འཆེ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ་ནི་ཙོང་ལྷོག་ནམས་ཤོས་མོལ་གྱི་ནམ་པར་བསྐྱར་རྒྱུ་དེ་རེད། མེས་ཁམས་རིག་པ་
བ་དང་། བར་སྐྱུལ་པ་མར་ཤལ་རོ་ཟན་སྐྱག་གིས་ལོ་སྐྱུལ་ཕྱི་ཉམས་ཞིབ་དང་ལག་ལེན་རིང་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་
ལམ་གོང་འཕེལ་བཏང་ཡོད། དེའི་སྤྱིང་དོན་ནི་མི་མང་གཞན་གྱི་སྦྱོན་དང་ནོར་འབྲུལ་འཆོལ་རྒྱའི་ཆབ་དུ་རང་གི་
རྟོག་ཞིབ་དང་། ཚོར་བ། དགོས་མཁོ། རེ་བསྐྱུལ་བཅས་རྟོགས་པ་དང་དེ་ཚོའི་སྒྲོར་བརྗོད་དགོས་པ་རེད། དེ་
ལས་ཐོག་ཕྱོགས་གཞན་དེ་ནི། མི་མང་གཞན་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པ་དང་། འདྲིང་རྒྱའི་ཆབ་དུ་ཁོང་ཚོའི་གནས་སྐངས་
དང་། ཚོར་བ། དགོས་མཁོ། དམིགས་ལུལ་བཅས་ཕྱོང་ཞིབ་བྱ་དགོས་པ་ཡིན། ལས་ལུགས་འདི་ནི་ཙོང་ལྷོག་
འདུམ་སྒྲིག་ནང་གཏིང་རིང་བ་དང་སྟོབས་ཤུགས་ཆེ་བའི་ལག་ཆ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ར་ཆོས་མར་ཤལ་རོ་ཟན་སྐྱག་
གི་ཐུག་དེབ་དེར་རྒྱབ་གཉེར་ཆེན་པོ་ལྷུ་ཡི་ཡོད།*

བྱ་སྐྱོན་གཉིས་ཀྱི་སྒྲུང་། རྩུ་མ་ཐུན་།

བྱབ་བསྐྱར་ཕྱིན་ཟིན་རྩེ་རྩེ་ཆུ་ཚོད་གཅིག་རིང་གཡོ་འབྲུལ་མེད་པར་བསྐྱད་པ་རེད། ཁོ་ནི་ཟང་རེ་ཟིང་ངའི་གནས་
སྐངས་ཤིག་ནང་ཡོད། ཁོའི་བསམ་པར་གལ་ཏེ་ཁོ་རང་གི་བྱེད་སྐྱེད་སེའི་འགྲིག་པ་ཞིག་ལྷུང་ཡོད་ན་ཁོས་འདི་
བཀག་བྱུབ་གྱི་རེད། ཁོས་བྱབ་བསྐྱར་སྟོད་པ་བཟོ་བྱུབ་གྱི་རེད། འོན་ཀྱང་འགྲིག་པ་པ་དེ་གང་ཞིག་ཡིན་ནམ། བྱབ་
བསྐྱར་ནི་དངོས་སྤྱིར་ཐག་རིང་དུ་ཕྱིན་ཟིན། ཁོ་ད་ལྟ་གཤམ་ཡོད་དམ། ཁོར་ལས་ཀ་དངོས་བདེན་ཐོབ་ཡོད་དམ།
ཡང་ན་སྐྱག་པ་གང་ཞིག་ནང་ཚུད་ཡོད། ནག་ཅན་ཞིག་ནང་མ་ཡིན་ནམ། མ་ཡིན། བྱབ་བསྐྱར་དངོས་འབྲེལ་དེ་
འདྲ་མ་རེད། རྩེ་རྩེ་རང་ཉིད་ཐུག་པ་ཡིན་པ་ཚོར། ཁོ་རང་དོན་གོ་ཆོད་ཅིག་ཡིན་པ་དང་པ་མ་གཉིས་ལ་དམ་བཅའ་
བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་རང་གི་གཙུང་པོར་བཞུ་རྟོག་མ་བྱུབ་པ་རེད།

བྱབ་བསྐྱར་ཁོ་རང་གི་ཕྱོགས་པོའི་ནང་དུ་ཕྱིན་ཏེ་ཞི་སྟིང་བྱས། ཁོར་ཁོང་ཁོ་ལང་བ་དང་གཏུང་བ་མེལ་བའི་ཚོར་བ་
ཆབས་ཅིག་དུ་སྒྲིམ། ཕྱོགས་པོས་ཁོར་ཕྱིར་ཐོན་པར་བསྐྱགས་བརྗོད་བྱས་པ་དང་། བྱབ་བསྐྱར་གྱི་འདུན་པར་ཁོ་

* མར་ཤལ་རོ་ཟན་སྐྱག་ འཆེ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ། བྱམས་སྦྱིང་གི་སྐད་ཅིག་ ༡༩༩༩

‘རང་གི་ཐོག་མ་པོས་ཁ་རྒྱུ་བསྐྱེད་ཡོད་ན་སྟེ། རྒྱུ་ཁོ་གཉིས་ཐོག་མ་པོ་གཞན་ལག་འཁུམ་མར་ཕྱིན་ཏེ་མཚན་གང་རེ་ལ་དབྱེད་ས་བཏང་བ་རེད།

ཐུབ་བསྟན་གྱི་དུས་ཚོད་ཐོག་མ་པོ་ཚོ་དང་། རེ་ལ་དབྱེད་ས་མཉམ་བུལ་བའི་རང་ཕྱིན་པ་རེད། ཁོས་རང་གི་མྱིང་བུའི་ཆུན་ལག་མ་སྟེ་བདུན་པ་གཞིས་མར་ཤོད་རང་བཙན་གྱི་ས་ཁུལ་དུས་ཚོན་ཞིག་གི་འཆར་གཞིར་བྱས་པོ་གས་ཀྱི་བཞིན་ཡོད། ཆུན་ལག་མ་དེས་ཁོར་མྱིང་བུ་རྒྱུད་པ་བྱུང་བྱུང་ཞིག་གཏོང་རྒྱུར་ཡང་བཀའ་གནང་ཡོད། ཐུབ་བསྟན་ནི་ཁོར་རང་གིས་རིང་དུ་འདོད་པའི་མི་ཆེ་སྒྲུལ་རྒྱ་དེ་བྱུང་བས་མྱིང་པོ་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོ་གཉིད་ལག་པོ་ཁྱུ་གི་མེད་པ་དང་། མཚན་མ་མཚན་ས་སྟེ་དུས་ཚོན་གྱི་ཞིག་གི་ཞིབ་བྱ་གང་ཞིག་ཐོག་ཁོ་ཁོར་ཁོ་བྱུག་པོ་ལང་བ་ཡོང་གི་ཡོད། ཐེངས་གཅིག་ཁོས་དོ་རྒྱུ་ལས་དུ་ཐུག་ཕྱི་མཚན་འབྱི་ལག་པ་གཡུག་ཅིས་བྱས། དོ་རྒྱུ་མ་པའི་མཐོང་སྒྲུང་བྱུང་། དེའི་མཚན་མོ་གཉིད་ཅ་བ་ནས་ཁྱུ་གི་ཐུབ་པ་རེད། ཁོས་འདི་འདྲ་བྱུང་ན་ཡོང་ས་མ་རེད་བསམ་སྟེ་རེས་གཞུང་སྟེན་པར་འཁྲབ་སྟེན་བྱེད་ཐུབ་མིན་སྟོར་ཡང་བསམ་སྟོ་ལོར་བ་རེད།

དོ་རྒྱུ་ཐུབ་བསྟན་གྱི་ཐོག་མ་པོ་སྟོན་པའི་སྟོར་གང་ཡང་ཤེས་ཀྱི་མེད་པ་དང་། སྐབས་དེར་སྟོན་པ་མས་ཐུབ་བསྟན་གྱི་མེས་ཁ་ཁས་པར་ཤོད་པའི་མེད་པའི་དོ་སྒྲུང་བྱུང་། མས་ཁོ་ལ་རང་གི་གཅེན་པོ་སར་ཕྱིན་ཏེ་སྐད་ཆ་ཤོད་རྒྱུར་ནན་བསྟུལ་བྱས་པ་རེད།

ངས་ཁོ་མཉམ་ག་པའི་སྟོར་ཤོད་དགོས་སམ། ང་མཐོང་བའི་སྟོར་མ་དེ་རང་དུ་ང་ལ་གཤེ་གཤེ་གཏོང་འགོ་འདྲུགས་རྒྱ་ཡིན་པ་ངས་ཤེས། སྟོན་པས་ཐུབ་བསྟན་ལ་དོ་རྒྱུ་རང་གི་དགང་འདྲ་བཞིན་ཡོད་སྟོར་དང་། ཁོ་མཉམ་ཐོག་མ་འབྲེལ་བཟོ་བྱས་ཀྱི་རྒྱ་དེ་བཞིན་དུས་ཚོན་ལ་མ་ཐོན་འབོད་བྱུང་གོས་རྒྱའི་སྟོར་བཅས་བཞིན། འོན་ཀྱང་ཐུབ་བསྟན་གྱིས་བཞིན་པ། མིན། ཁོ་ཡང་བསྐྱར་ངའི་ཐོག་དཔོན་པོ་བྱུང་གོ་འདྲུགས་རྒྱ་དང་། སྟོན་བཞིན་ཐོག་མ་བྱེད་ཀྱི་རེད། སྟོན་པས་ལབ་པ་དེ་སྒྲུང་མེད་རང་དུ་བཏང་།

དེ་སྟེར་ཐུབ་བསྟན་དོ་རྒྱུ་ཐར་ཕྱིན་ཏེ་དོ་རྒྱུ་མིན་རྒྱ་དགང་པོ་བྱུང་ཡང་ནམ་འགྱུར་གསལ་པོར་མ་བསྟན་པ་རེད། ར་ཏོག་ཅིས་བཟོས་པ་དང་། དེའི་རིང་ཁོས་རང་གི་གཙུང་པོར་སྟོན་བཞིན་མི་བྱེད་པ་དང་། ཁོ་ཁོ་ལང་རྒྱ་མིན་པ་རང་གིས་རང་ལ་དམ་བཅའ་བྱས་པ་རེད།

ཁོ་གཉིས་མར་བསྐྱད་དེ་སྒྲོང་ཆ་བཤད། ལུ་བསྐྱན་གྱིས་དུས་སྟོན་དང་སྒྲིང་བུ་རྒྱང་པ་གཏོང་རྒྱུ་ལྟོར་བཤད་པ་
 དང་དོན་མཐོན་འཕོད་བྱས། དོན་མཐོན་གྱི་འབད་ཚུ་ལྟེད་ཀྱང་སེམས་ནད་རྒྱན་མ་ཆད་པར་ལུ་བསྐྱན་
 ལྷིང་ལོག་དགོས་དང་། སྒྲོང་སྒྲིང་བུ་དགོས། བཅ་གཉིས་ཀྱི་མེ་འདུན་ཡོད་པ་བཞིན་བྱ་དགོས་བཅས་བསམ་
 སྟོང་འཁོར་བསྐྱད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཁོ་སེམས་པ་གཡང་བ་ལྷ་བྱར་གྱུར་པ་དང་། དེས་ལུ་བསྐྱན་ཁོང་ཁོ་ལངས།
 ངས་བཤད་པ་དེ་བྱིད་ཀྱིས་གོ་བྱུང་ངས། ཞེས་ཟིན། བྱིད་ཀྱིས་ང་ལ་ཀན་ལགས་ཤིག་ཡོད་པ་དང་། ང་ཚོས་
 དུས་སྟོན་ཞིག་གོ་སྒྲིག་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་ངས་སྒྲིང་བུ་རྒྱང་པ་ཞིག་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན་པ། ངས་བྱིད་རང་མཐོན་འཕོད་
 བྱས་པ་བཅས་ཐོས་སོང་ངས། ཡིན་དང་ཡིན། ངས་གོ་བྱུང་དོན་མཐོན་བཞིན། འོན་ཀྱང་ངས་ད་དུང་བསམ་པར་
 བྱིད་རང་ནད་དུ་ཡང་བསྐྱར་སྟོང་གོས་པ་དང་། ང་གཉིས་རྒྱ་གར་ནང་ཡོང་དགོས་དོན་སྟོང་སྒྲིང་བུ་རྒྱ་འགོ་འདྲུགས་
 བྱེད་དགོས། བྱིད་རང་གིས་ཤེས་གསལ་བཞིན་པ་མ་གཉིས་ཀྱིས་ང་གཉིས་ནས་དེ་འདྲ་བྱ་རྒྱུ་མེ་འདུན་བྱེད་བཞིན་
 ཡོད་པ་དང་། བྱིད་ཀྱིས་ནམ་ཡང་བྱས་མེད།

ད་ནི་ལུ་བསྐྱན་གྱིས་རང་གི་དམིགས་དོན་ལག་པོ་ཆང་མ་བཞིན་དེ། དོན་མཐོན་བསྐྱབ་སྟེ་རང་པོས་ནས་
 ཡང་དག་པར་འདྲིན་པ་དང་། ཉེ་བལོ། ལྷིང་ལོག་བྱ་རྒྱུ་མི་སྲིད་པ་དང་དེ་སྟོར་མི་ལམ་གཏོང་རྒྱུ་མིན་སྟོར་བཞིན།
 དོན་མཐོན་རང་ཉིད་གཅིན་པོ་ཡིན་པའི་ལས་འགན་གྱི་སྟོར་དང་། ལུ་བསྐྱན་རོལ་དབྱངས་པ་ཆགས་རྒྱུ་ལི་འཕྲུལ་
 སྒྲིང་བུ་རྒྱང་ཡིན་པ་དང་། དེས་ལྟོ་གོས་འཚོལ་མི་ལུ་བསྐྱན་ལྟོར་བཅས་བཞིན། དོན་མཐོན་རིང་མིན་ལུ་བསྐྱན་
 དེ་ནས་ཕྱིན། ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ལབ་སྒྲིང་ལ་སྐར་མ་ཉི་ཤུ་ལས་ཉུང་བ་འགོར་བ་རེད།

སྒྲིང་དེར་ཕྱི་པ་འགའ་གསལ།
 སྒྲིང་བུ་: ལུ་བསྐྱན་དང་དོན་མཐོན་ནས་འདྲིན་སྟོང་བའི་བསམ་སྟོན་དང་། ལུ་བ། ཆིག་བཅས་གང་དང་གང་བསྐྱན་འདྲུག་གསལ།
 དེ་བཞིན་སྒྲོལ་མའི་སྟོར་གང་འདྲུག་གསལ།
 བག་གསལ་: ལུ་བསྐྱན་དང་དོན་མཐོན་ནས་འདྲིན་བག་གསལ་བའི་བསམ་སྟོན་དང་། ལུ་བ། ཆིག་བཅས་གང་དང་གང་བསྐྱན་འདྲུག་
 གསལ། དེ་བཞིན་སྒྲོལ་མས་གང་བསྐྱན་འདྲུག་གསལ།
 མོས་བསྐྱར་: མོས་བསྐྱར་གྱི་རྒྱ་རྩལ་ཁག་ལ་སྟོས་དེ་སྟོང་ཆ་དེར་ཞིབ་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་ལི་འབད་ཚུ་ལྟོས།

ཅོད་རྟོག་འདུམ་སྒྲིག་

འཛིན་པ་དུ་གཞི་ཅའི་ཅོད་རྟོག་འདུམ་སྒྲིག་

འགྲུར་ཐོག་གི་འེམ་པ་ཞིག་

ཆོག་མཁུ་པ་དང་པོའི་ལངས་ཕྱོགས་
ང་ལ་ཐོབ་དགོས།

ཐབས་ལམ་མཉམ་དུ་འཛོལ་བ།

ཆོག་མཁུ་པ་གཉིས་པའི་ལངས་ཕྱོགས་
ང་ལ་ཐོབ་དགོས།

རང་ཉིད་ཀྱིས་བརྗོད་པ། གཞན་ལ་ཉན་པ།

ཆོར་པའི་ཁོང་ཁྲོའི་འཛིན་པ་
སྒྲིག་པ། རྟོག་ཅིང་།

རང་ཉིད་དང་གཞན་དེ་རྟོག་པ་སྒྲིག་

ཆོར་པ། ཁོང་ཁྲོའི་འཛིན་པ་
སྒྲིག་པ། རྟོག་ཅིང་།

ཁོ་ཡིས་ ང་ལ་ཕན་ཐོག་པ་མང་
བཀང་དགོས་སམ།

མཁུ་པ་དུ་གཞི་

ཁོ་ཡིས་ ང་ལ་ཕན་ཐོག་པ་མང་བཀང་
དགོས་སམ།

སྒྲིག་གི་དགོས་མཁོ་ འདི་ཞིན་དུ་གལ་
ཆེན་གཤེད་ཀྱིས་ཉེ་ཡིན་ནམ།

སྒྲིག་གི་དགོས་མཁོ་ འདི་ཞིན་དུ་གལ་
ཆེན་གཤེད་ཀྱིས་ཉེ་ཡིན་ནམ།

གཞི་ཅའི་འགྲོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོ་
བརྗོད་པ་ཡང་ན་མ་བརྗོད་པ།

གཞི་ཅའི་འགྲོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོ་
བརྗོད་པ་ཡང་ན་མ་བརྗོད་པ།

གཞན་དེ་རང་ཉིད་ལྟར་འགྲོ་བ་མི་ཞིག་ཡིན་པར་མཐོང་བ་དང་ཐ་དད་ཡིན་པ།

འབྲེལ་བའི་ནམ་པ་སྒྲུར་པ་ འབྲེལ་གཏུག་པ། ངལ་གསོ། ཁོར་ལུག་ཡང་བ། དངངས་འཛབ་ཏུང་བ།

གནད་དོན་གྱི་ནམ་པ་སྒྲུར་པ་ ལངས་ཕྱོགས་གྲོས་མོལ་བྱེད་པ། བསམ་སྒྲོག་པར་བ། ཐབས་ལམ་གཉིས་ཀར་ཁོ་ཡིས་ཉེ་ཡིན་པ།

ཅོད་རྩོག་སེལ་རྒྱ་དེ་ག་རེ་ཡིན་ནམ།

རིའི་བྱར་གྱི་རི་མོའི་འབྲེལ་བཤད་ཅིག།

ང་ཚོའི་ལས་ཀའི་ནང་ཅོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་གི་ཐབས་རྒྱུ་ནམས་ནི་ལྷ་ཚུལ་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་གཞི་བཞག་ཡོད། དེ་གཉིས་ནི་གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན། ཅོད་བཞིག་ནམས་བྱུང་སྐབས་གནད་དོན་གང་ཞིག་གི་སྒྲོར་མི་མཐུན་པ་ཡོད་པ་དང་། དེར་ཐེབས་ཡོད་པའི་མི་མང་ནང་ཁུལ་གྱི་འབྲེལ་བར་ནོར་འབྲེལ་ཞིག་བྱུང་ཡོད།

གནད་དོན་གྱི་སྒྲོར་གང་ཟག་དེ་ཚོར་སེམས་འཆབ་ཇི་ཅིམ་མང་བ་ཡོད་པ་དང་། ནང་ཁུལ་གྱི་འབྲེལ་བའི་སྒྲོར་ཡང་སེམས་འཆབ་ཇི་ཅིམ་ཡོད་པ་ཙམ་གྱིས་ཁོ་ཚོར་གནས་སྤངས་དེ་ཆབས་ཆེ་བ་དང་དཀའ་སྦྱག་ཆེ་བ་ཡོད། གལ་ཏེ་ཅོད་རྩོག་དེའི་འཕམ་འགྱུར་གྱི་མཚམས་ནང་ཁུལ་འབྲེལ་གཏུགས་མི་བྱེད་པའི་བར་དུ་སླེབས་ཡོད་ཅེས་ལོ་ག་བྱ་རྒྱ་དཀའ་པོ་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་སྲིད་པ་ཡིན་ཆོག་ དེ་ཐོག་བྱ་རྒྱ་ཡོད་པ་ནི་ལས་སྒྲུབ་པ་དང་། འོན་ཀྱང་དཀའ་ངལ་ཅན་གྱི་རིའི་བྱར་དུ་འགོ་རྒྱུ་རིམ་པ་ནམས་ཀྱི་རྗེས་སུ་འབྱུང་རྒྱ་རེད། གདོང་བྱག་བརྒྱབ་པའི་གང་ཟག་ནམས་ཀྱིས་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཆོག་པ་དང་། ནང་ཁུལ་གྱི་འབྲེལ་བར་ངོས་ནས་སྒྲོ་བྱེ་ཆོག་ ཡང་ན་ཁོང་ཚོར་ལམ་དེ་ཕྱིར་རྙེད་རྒྱར་སྒྲོ་གཟུབ་པར་གནས་པའི་བར་སྦྱུང་ཞིག་གམ། བྲོགས་པོ་ཞིག་དགོས་སྲིད་པ་རེད།

✓ ཅོད་རྩོག་དེ་འདུམ་སྒྲིག་ཡོང་ཆེད་དམིགས་ཡུལ་གཉིས་འགྲུབ་དགོས།

✓ གནད་དོན་གྱི་ཐབས་ལམ་ཡུན་གནས་བྱུང་བ་དང་། འདོད་སྒྲོ་ཁིངས་པ་འཛོལ་རྒྱ།

✓ འབྲེལ་བ་འགག་པ་དེ་ཡང་བསྐྱར་བྱེ་རྒྱ།

གནད་དོན་དང་འབྲེལ་བ་གཉིས་ཀར་སྐྱང་སྐྱོང་བྱེད་ཆེད་བྱ་བ་གང་དག་དགོས་པ་:

✓ གང་ཟག་ནམས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལངས་ཚུགས་གསལ་པོར་བརྟེན་དགོས།

✓ རྟོགས་གཉིས་ཀས་མཐོང་བ་ལྟར་གྱི་དངོས་བདེན་ནམས་གསང་སྟོག་བྱེད་དགོས།

✓ སོ་སོའི་ཚོར་བའི་སྒྲོར་བརྟེན་དགོས།

✓ རྟོག་འགྱུར་གྱི་ཁེ་ཕན་ནམས་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས།

✓ སོ་སོའི་གཏིང་རིང་བའི་དགོས་མཁོ་ནམས་བརྟེན་པ་དང་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་གོ་རྟོག་བྱེད་ཐབས་བྱ་རྒྱ།

✓ ཁོང་ཚོས་ཐབས་ལམ་གྱི་ཆེད་དུ་བསམ་སྒྲོ་འདྲ་མིན་མཉམ་དུ་འཛོལ།

✓ ཁོང་ཚོས་ལེགས་ཤོས་ནམས་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད།

ཐེ་བྱུས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ནམས་ལ་ཚྱད་རྩོག་དེ་བཞིན་ངེ་ཙམ་ཆབས་ཆེ་བ་དང་། གལ་གནད་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཁོང་ཚོའི་འབྲེལ་བ་རང་སོར་ཆུད་ཐབས་དང་། ཡང་ན། ཡར་རྒྱས་ཡོང་ཆེད་གཏོང་རིང་བར་འགོ་དགོས་པ་དང་། རྒྱགས་གཉིས་ཀར་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པའི་ཐབས་ལམ་འཛོལ་དགོས།

ཚྱད་རྩོག་འདྲུམ་སྒྲིག་གི་གནས་སྤངས་བཟང་ཤོས་ཡོང་རྒྱ་ནི་གནད་དོན་དང་དེ་བཞིན་ཤོག་ཁག་དབར་གྱི་འབྲེལ་བ་ལ་འགྱུར་ཤོག་འགོ་རྒྱ་དེ་ཡིན། ཚོགས་པ་ནམས་གྱིས་སོ་སོའི་ཚར་བ་དང་། ཁེ་ཕན། དགོས་མཁོ་བཅས་གསལ་པོར་བཤེད་པ་དང་། གཞན་གྱི་ཚར་བ། ཁེ་ཕན། དགོས་མཁོ་བཅས་ཉན་ཇེས་ཤོག་ཁག་ནམས་གྱིས་འབྲེལ་གདུགས་བསྐྱར་བ་ཐོབ་ཐུང་ཆོག ཁོང་ཚོ་མི་འདྲ་བ་ཡིན་ཡང་གཞི་རྩའི་ངོ་བོའི་ཐོག་ནས་ཕན་ཆུན་གཅིག་གྱུར་ཡིན་པའི་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུ་འགོ་འཁུགས་པ་རེད།

འདི་ནི་དག་འདུབ་ཅན་གྱི་ལས་ཀ་རེད། འོན་ཀྱང་དྲེ་འབྱུར་སྐབས་སྤང་བའི་དངངས་འཛབ་ནམས་ལལ་འགོ་བ་ལྟ་བུར་སྤང་། དེའི་ཆབ་དུང་ལ་གསོ་དང་ཏུ་ཅང་གི་ཡང་བའི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཡོང་བ་རེད། དེ་ནས་གང་ཟག་ནམས་གྱིས་སོ་སོའི་ལངས་ཤོགས་དེ་ཙམ་གཉན་འཕྲང་ཅན་མིན་པ་དང་ཤོགས་གཉིས་ཀའི་ཁེ་ཕན་དང་། དགོས་མཁོ་ཁག་འདོད་འཁེངས་གྱིས་བསྐྱབ་རྒྱུའི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་མང་དག་ཡོད་པ་མཐོང་བྱུང། དེ་ནས་ལྟོས་ས་ལྟོས་འཛོག་གི་ཆ་ནས་ཐབས་ལམ་འཛོལ་རྒྱ་ལས་སྒྲ་པོར་འགྱུར་བ་རེད།

ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཆེ་བའི་ཚྱད་རྩོག་འདྲུམ་སྒྲིག་བྱེད་སྤངས་ཤིག་ལ་གྲུབ་འབྲས་འདི་ལྟར་ཡོང་གི་པ་ནི། རྒྱགས་གཉིས་ཀར་མོས་མཐུན་ཡོད་པའི་ནང་འགྲིགས་ཤིག་གི་ཐོག་གྲོས་འཆར་ཡོང་བ་དང་། དེས་སྤང་སེམས་ཉུང་དུ་འགོ་བ། དེ་ནི་ཤོགས་ཆང་མར་དགོས་ངེས་ཅན་དེ་ཡིན་གྱིད། འདི་ནི་གང་ལྟར་ཡང་ཕན་ཆུན་གྱི་རྩ་ས་པ་ཉམས་དམས་གཏོང་བ་དང་། འཛིང་སྤེམ་མི་ཆེའི་བདེ་བ་ལ་ཉམས་ཆགས་གཏོང་བ་ལས་ལེགས་པ་ཡིན།

དེ་བཞིན་ཚྱད་རྩོག་དེ་དག་ད་ལྟའི་ཆར་སེལ་མི་བྱུབ་པ་ཞིག་ཡིན་པའང་ཡིན་གྱིད། ཚྱད་རྩོག་ཆང་མ་སེལ་མི་བྱུང། དགར་འཛིན་འཁོན་སེམས་ནམས་རྒྱ་མཚན་ལྟར་པའི་རྒྱ་ཆལ་གང་ཞིག་ལས་འགྲུགས་ཆེ་དག་པ་དང་། རྒྱུ་

པ། ཚྭ་འཛིང་ཅན་བཅས་ཡོང་སྲིད། འདི་ལྟར་བརྗོད་རྒྱུ་ཚུད་ཚྭ་མང་པོ་འབྲན་དུ་མེད་པ་ལྟ་བུར་སྤང་ཡང་
བན་ཤེས་ལྟན་པའི་ཚོག་ནས་སྒྲོ་བ་དང་ལས་སྒྲ་པོ་བཟོ་བྱུང།

ཚུད་ཚྭ་འདུམ་སྒྲིག་གི་གཞི་རྩའི་གོམ་པ་ཁག

གོམ་པ་འདི་ནམས་བྱ་བདེ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་མངོན་གསལ་དུ་ཡོད་ཀྱང་དེ་ཚོས་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་སྤངས་གང་ཞིག་ནམ་
པར་གསལ་བར་བྱེད་པ་དང་། དེ་ནམས་ལག་ལེན་དུ་འགེལ་བདེ་པོ་མེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་དེ་ནམས་ང་ཚོའི་གོམས་
གཤིས་དང་གཤིས་ཀར་འཇགས་པའི་ཚུད་ཚྭ་དང་ལྷོག་ཕྱོགས་ཡིན་སྲིད།

གོམ་པ་ནམས་འཆར་ཅན་དང་གཅིག་རྒྱུས་གཉིས་མཐུད་དུ་འགྲོ་བའི་རིམ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་མེད། དེ་
ཡོང་སྲིད་ཀྱང་དུས་ལྷན་འགོར་བ་དང་ལྷག་པར་གཞི་རྒྱུད་པའི་གནས་ཚུལ་ནམས་ནས་དུས་ཚོད་མང་དུ་ལེན་པ་དང་།
འབད་རྩིས་ཐེངས་མང་བྱ་དགོས་པ་ཡོང་སྲིད།

གཞི་ཅེ་ཅོད་རྩོག་འདུལ་སྒྲིག

ཐད་ཀའི་འབྲེལ་བ་ མི་མཐུན་པར་ཁས་ལེན་པ།

འདུལ་སྒྲིག་འབད་བཅོམ་བྱེད་རྒྱའི་ཁས་ལེན་ རྒྱལ་ཏུ་གོས་པ་འགའ་ཤས་སྟོབ། མཐུན་སྦྲེལ་བ་ཞིག་
ཐེད་གཏོང་ཆོག་རྒྱ། ཏུས་ཚོད་དང་། ས་གནས། གཞི་རིམ་མོས་མཐུན་ནམས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ།

ཚུགས་གཉིས་ཀར་གཤམ་གསལ་ནམས་བྱ་རྒྱུར་ཏུས་ཚོད་དང་བར་སྟོང་ཐོབ་པ་

སོ་སོའི་ལོ་རྒྱུས་ཤོད་རྒྱ། སོ་སོའི་ལངས་ཚུགས་ཤོད་རྒྱ། སོ་སོའི་ཚོར་བ་བརྟེན་རྒྱ།

འགོ་བརྟེན་ཆོག་མོས་མཐུན་

ཅོད་རྩོག་གི་ཕྱི་སྒྲུལ་ནམས་གང་ཡིན་ནམ།

དགོས་མཁོ་དང་། ཁེ་ཕན་སྒྲོར་བརྟེན་པ་དང་ཉན་པ།

ལངས་ཚུགས་འོག་ཏུ། ཚོར་བའི་འོག་ཏུ།

གྲུང་པའི་དྲག་ཆར་གྱི་ཐབས་ལམ་

ཉིད་རྒྱ་མང་པོ། འདེམས་རྒྱ་འགའ་ཤས།

གོས་མཐུན་གསལ་པོ་དང་དངོས་ཡོད་བཟོ་བ།

ཚུགས་གཉིས་ཀ་འདོད་སྟོ་འཁེངས་རྒྱ་བརྟན་པོ་བཟོ་བ།

ཐད་ཀའི་འབྲེལ་བ།

གལ་ཏེ་མི་མཐུན་པ་ཁས་ལེན་བྱེད་བྱལ་ཆེ་རང་ཉིད་སེམས་ཚོར་གྱི་མགོ་རྩོག་ལས་ཐར་འགོ་བཤེད།

འབད་བཅོམ་ཞིག་ཁས་ལེན་བྱེད་པ། འདི་ནི་གཉན་འཕྲང་ཅན་གྱི་གོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། འདི་མེད་ན་ཐབས་
བྱས་གང་རུང་ཐེད་དུ་གྱུར་བ་ཡིན། ཚུགས་གཉིས་ཀར་མཐུན་སྦྲེལ་བྱ་རྒྱའི་འདོད་པ་ཡོད་དགོས། འདི་ནི་ཅོད་
རྩོག་ནང་རང་གི་ཐོབ་སྐལ་ཡང་ཡོད་སྲིད་པ་དང་། ཚུགས་གཉིས་པ་དེ་གཅིག་ཕྱར་འགན་མེད་པ་ཤེས་ཚོར་ཡོང་འགོ་
འདུགས་པའི་དུས་སྐབས་དེ་ཡིན། དེ་ཆད་གཅིག་ལ་གཞན་དེ་དངོས་སུ་དགོས་པའང་ཡོད་སྲིད།

འདུམ་སྒྲིག་གི་ཉི་མའི་གོང་དུ་ཡོད་ཚེ་ག་པའི་གཞི་རྩའི་མོས་མཐུན་འགའ་ཤས།

- ◆ ང་ཚོ་ལས་སྤྱོད་པའི་ཁ་ལུར་ཏེ་རེ་བ་བྱལ་བ་ལྟ་བུར་སྤང་ཡང་ཐེངས་གཞན་གཅིག་འབད་བཅོན་བྱེད་ཀྱི།
- ◆ ང་ཚོས་མ་དཀྲོག་པར་ཕན་ཚུན་ལ་ཉན་ཀྱའི་འབད་བཅོན་བྱེད་པ།
- ◆ ང་ཚོས་ངན་སེམས་ལ་གཡོལ་ཐབས་བྱེད་ཀྱི།
- ◆ ང་ཚོས་འབད་བཅོན་བྱ་ཀྱི།

མི་རེ་རེས་སོ་སོའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་པ།

དེ་ནི་བཅད་ཐིན་པའི་ཐད་ཀའི་འབྲེལ་ལམ་སྟོ་ཐྱུ་བ་རེད། འབྲེལ་བ་སྦྱར་མཐུད་བྱ་ཀྱང་ཀའ་ངལ་ཡོད། ཉན་ཀྱི་ཡང་ཁག་པོ་ཡོད། གང་ལགས་ཤེན་གང་ཟག་གཞན་དེས་བཤད་བཞིན་པ་དེ་བྱང་བ་དེན་མིན་པ་དང་། ཚོ་མེད་པར་སྤང་སྟེད། དེ་ནི་བདེན་པ་མ་རེད། གཅིག་བྱས་ན་གཞན་དེར་རང་ཉིད་ནས་དཀྲོག་ཀྱི་དང་ཆ་ཆར་གཡུག་གཞོག་ཀྱི། ཡང་ན་སྤྲོད་ཅོར་ཀྱག་ཀྱི་བཅས་ཀྱི་འདོད་པ་ཡོད་སྟེད། དེར་བརྟེན་གཞི་རྩའི་མོས་མཐུན་ནམས་དགོས། ཤོག་ཁག་གིས་སྟོན་པའི་ལངས་ཕྱོགས་ནམས་ཡང་ཡང་ཕན་ཚུན་ཐག་རིང་བ་དང་བར་སྤྱོད་གཏོང་མི་བྱལ་བ་ལྟ་བུར་སྤང་གི་རེད། འོན་ཀྱང་ཐབས་ལམ་ཁག་ནི་ལངས་ཕྱོགས་ནས་ཐོན་ཡོང་བ་མ་ཡིན།

འགོ་བརྗོད་ཐོག་མོས་མཐུན།

ཤོག་ཁག་མཉམ་དུ་རྩྭ་རྩྭ་གི་ཁྱད་ཚེས་གཙོ་བོ་ནམས་རྟེན་གྱི་རེད། གལ་ཏེ་གང་ཟག་ཚོས་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་གོ་རིམ་སྒྲིག་བྱལ་ཆེ་དེ་ནི་སྟོབས་ཆེན་གྱི་གོམ་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ནས་མི་ཚོས་བྲོས་གཞི་ཞིག་གཏན་འཁེལ་བཟོ་བྱལ། སེལ་དགོས་པའི་དཀའ་ངལ་ནམས་གང་ཡིན་ནམ། ལས་སྤྱོད་ཤོས་དེ་ནས་འགོ་འཇུགས་བྱ་ཀྱི་ནི་རིག་པ་ཡག་པོ་ཞིག་ཡིན།

གང་ཟག་གཞན་ཞིག་གོ་རྟོགས་བྱལ་ཆེད་རང་ཉིད་དེའི་ཤུགས་ཀྱི་སྤྱམ་ནང་ཉིན་བརྒའི་རིང་གོམ་པ་ཀྱག་དགོས།
ཨ་རི་ཡུལ་མིའི་ཤེས་རབ།

ཁེ་ཕན་དང་དགོས་མཁོའི་སྒོར་བཅོད་པ་དང་ཉན་པ།

འདི་ནི་ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་ནང་འགྱུར་ཕྱོག་གི་མཆམས་ཆོག་དེ་ཡིན། གལ་ཏེ་མོ་མའི་ལངས་ཕྱོགས་ལ་འབྱར་
བསྐྱད་ན་ཕོས་མཐུན་ཡོང་རྒྱ་དཀར་པ་ཡིན། ཡག་ཤོས་སུ་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་ཕོས་མཐུན་ཡོད་པའི་ནང་འགྲིག་ཅིག་
ཐོག་སྒྲིབས་ཐུབ། འདི་སྤྱག་པོ་མིན་ཡང་ཕྱོགས་གཉིས་ཀ་འདོད་སྒྲོམ་འཁེངས་བར་སྔོན་མིད། འདི་ནི་སྒྱིར་བཏང་
པེད་སྔོན་གཏོང་པའི་ནང་འགྲིག་གི་ཐབས་ལམ་དེ་རེད།

རིག་ཅལ་ལྷན་པའི་ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག

སྔོན་མཐའ་གཞན་པ་ཞིག་ནི་རིག་ཅལ་ལྷན་པའི་ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་རེད། འདི་ལ་ཤོག་ཁག་གཉིས་ཀ་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་
མཁན་ཆགས་ཏེ་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་སྤར་ལས་ལེགས་བར་འགྱུར་བའི་དམིགས་ཡུལ་ཆེན་པོ་དེ་ཡོད།

རིག་ཅལ་ལྷན་པའི་ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་གི་སྤྱིང་དོན་ནི་མི་མཐུན་པའི་ཡུལ་དེ་བགོ་ཤ་རྒྱག་པ་ཙམ་མིན་པར་རྒྱ་ཆེ་རུ་
འགོ་བ་ཡིན། འདི་ནི་མིམས་ཀྱི་གཏོང་དུ་ཡོད་པའི་ཁེ་ཕན་དང་ཡང་ན་གཞི་རྩའི་དགོས་མཁོ་ནམས་ལ་བསྐྱོས་ན་
ཡོང་ཐུབ།

ཆད་ལྷན་གྱི་དཔེ་ཞིག་ནི་སྒྱུར་འདི་ཡིན། སྒྲིས་དམན་གཉིས་ཀྱིས་རང་ལ་དགོས་པའི་ཆ་ལུ་མ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་
ཐོག་ཁ་ཚོད་རྒྱག་བཞིན་ཡོད། ཆ་ལུ་མ་དེ་ང་ལ་དགོས་ཟེར་བ་ནི་གཉིས་ཀའི་ལངས་ཕྱོགས་ཡིན། དངོས་གསལ་
གྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག་ནི་དེ་ཕྱིད་ཀར་བརྟུབ་རྒྱ་རེད། དེ་བྱས་ན་གཉིས་ཀར་དགོས་པའི་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་ཐོབ་ཀྱི་ཡོད། དེ་
ནས་མི་སློ་གྲོས་ཅན་ཞིག་དེར་བསྐྱབས་ནི་སྒྲིས་དམན་གཉིས་ལ་ཆ་ལུ་མ་དེ་གང་གི་སྒྱིར་འདོད་པའི་སྒྲོར་བྱིས། ཁོང་
གི་སྒྲིས་དམན་གཉིས་ཀྱི་ལངས་ཕྱོགས་ཀྱི་རྒྱབ་ཏུ་ཡོད་པའི་ཁེ་ཕན་སྒྲོར་བྱིས། སྒྲིས་དམན་གཉིས་ཀྱིས་འབྲེལ་བཅོད་
བྱས་ཏེ་མོར་ཆ་ལུ་མའི་པགས་པ་དེ་དམིགས་བསལ་རྗེས་བཟོ་རྒྱར་དགོས་སྒོར་བཅོད། སྒྲིས་དམན་གཞན་དེར་ཁུ་
བ་དེ་འཐུང་བྱེད་ཅིག་བཟོ་རྒྱར་དགོས་འདུག ད་ནི་མོར་དང་གཉིས་ཀའི་དགོས་མཁོ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ལྷག་ཐུབ་པའི་ཐབས་
ལམ་ལེགས་པོ་ཞིག་མངོན་གསལ་དུ་འགྱུར། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་སྒོར་སྒྲོན་ཆ་བྱིས་ཏེ་མི་སློ་གྲོས་ཅན་དེས་འཐབ་
ཚོད་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་རྒྱ་ཆེར་བཏང་བ་རེད།

ཁེ་ཕན་དང་དགོས་མཁོ་ཁག་གི་ནང་དོན་དུ་འགྲོ་ཐུབ་སྔོན་པ་གཅིག་ཕུན། དོ་ཁྱར་ཆེན་པོས་ཉན་རྒྱ་དང་བཅོད་

ལྷ་ཡིན། གལ་ནི་ཕྱོགས་ཡན་ཚུན་གྱི་ཁེ་ཕན་དང་དགོས་མཁོ་ནམས་མཐོང་ཆེ་ཡང་ཡང་སྤྱིར་བཏང་གཞི་རྩར་ནི་
པོ་ཡོད། གལ་ནི་གཞི་རྩ་དེ་རྟེན་ན་ཚོད་རྟོག་ལ་ཐབས་ལམ་བཅས་རྒྱ་ལས་སྤྲོ་བ་རེད།

ཁེ་ཕན་དང་དགོས་མཁོ་ལྟོ་འདྲི་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བཞིན་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད། འདིར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་ལམ་ནི་ཁེ་
ནམས་དོག་དོག་ལྷ་བྱ་ཡོད། དེ་ཚོ་ནི་ལངས་ཕྱོགས་འོག་དང་ཚོར་མང་དུ་དགོས་པའི་ཐོན་ཁུངས་དང་ཡང་ན་ཕན་ཐོགས་ནམས་
ཡིན། དེ་ཚོར་ཆོའི་ལངས་ཕྱོགས་ནམས་ལས་རྒྱ་ཆེ་བ་ཡོད་པ་དང་། ཐབས་ལམ་མང་བར་སྒོ་བྱེ་ཡོད།
དགོས་མཁོ་ཁག་ནི། ཁེ་ཕན་གྱི་འོག་ཏུ་ཡོད་པའི་ཞེ་འདོད་ནམས་ཡིན། དགོས་མཁོ་ནམས་ནི་ཡང་ཡང་དོ་པོ་དང་སེམས་ཚོར་
དངོས་པོ་མིན་པའི་རྒྱུ་རྐྱེན་བཅས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད། དེ་ཚོས་ཐབས་ལམ་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཆེ་བར་སྒོ་བྱེ་བའི་རྒྱ་མཚན་ནི་འདི་རང་ཡིན།
དཔེ་ཞིག་ལྟར་བྱང་མེད་ལས་ཁུངས་ལས་བྱེད་པ་ཞིག་ནས་མོར་དང་གི་དུས་ཚོད་རེའུ་མིག་བཞེད་དགོས་བཞིན་དེ་ནི་རྩ་མོག་གསལ་བ་ཕྱི་པོ་
རྒྱ་ཚོད་བརྒྱུད་པ་ལས་ཀ་འགོ་འདྲུགས་བྱ་རྒྱུ་འདི་དགོས་འདུན་མྱོན། འདི་ནི་མོའི་ལངས་ཕྱོགས་རེད། མོར་ཞོགས་པ་ཆང་ག་ཉུང་བ་
དང་དུས་ཚོད་མང་བ་དགོས་པ་རེད། འདི་མོའི་ཁེ་ཕན་རེད། མོར་ཐུག་གུ་ཚོ་མཉམ་དུ་དུས་ཚོད་མང་བ་དགོས་པ་རེད། འདི་མོའི་
དགོས་མཁོ་རེད།

ལྷ་དང་པའི་དྲག་ཆར་གྱི་ཐབས་ལམ།

ང་ཚོས་ཐབས་ལམ་མང་པོ་ཞིག་གོང་འཕེལ་བཏང་། དེ་ཚོར་ཕྱོས་ཐོལ་བྱས་ནི་འགའ་ཤས་ཤིག་མཉམ་གཏན་
ཐེབས་བཅོས། ང་ཚོས་དུས་འགྲངས་བྱེད་དགོས་པ་ལས་ཐག་གཅོད་སྒྲ་པོ་བྱ་རྒྱ་མེད། འདི་ནི་སེམས་ཁམས་
ལ་སྒོ་བྱར་འགྱུར་བ་འགོ་རྒྱུ་འཁྲུག་ཆོས་ལྷན་པའི་ངལ་གསོ་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོའི་དུས་རིམ་ཞིག་ཡིན་ཐུབ། གང་ཡིན་
ཞེ་ན་ང་ཚོས་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀྱི་ཞེ་འདོད་དང་སེམས་འཆབ་ནམས་མཐོང་ཡོད། ཁོར་ཡུག་དེ་ཡིད་མ་ཆེས་པ་
ནས་མཐུན་ལམ་དང་། སྤང་སེམས་ནས་བྱམས་སེམས། ལུ་ཚུགས་ནས་གཏོང་པོད་བཅས་ལ་འགྱུར་སྒྲུག་འགོ་
སྤྱོད། དངངས་འཆབ་ནམས་ལམ་བར་གྱུར། འོན་ཀྱང་ད་དུང་ང་ཚོ་དངོས་ཡོད་ཁས་ལེན་པ་བྱེད་དགོས།

ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་འཐོབ་རྒྱ་བརྟན་པོ་བཅོ་བ།

སྤྱིར་བཏང་གི་ཚོར་བ་ཏ་ཅང་གི་རྒྱུད་པོ་བྱུང་སྟེ་ང་ཚོ་འདམ་ག་བྱས་པའི་ཐབས་ལམ་དེ་དངོས་འབྲེལ་ཡིན་པ་དང་།
ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་དྲང་བདེན་གྱིས་འདོད་སྒོ་ཁེངས་པེས་ཡོད་པའི་ས་བརྟན་བཅོ་རྒྱ་བཞེད་སྤྱོད་པ་རེད། དེར་བརྟན་
ང་ཚོའི་མོས་མཐུན་ནམས་དངོས་ཡོད་ཡིན་པ་བརྟན་པོ་བཅོ་དགོས།

བྱ་སྤྱན་གཉིས་ཀྱི་སྤྱང་། ། རྩ་མཐུང་།

སྤྱིད་པོ་ལང་ན་སྤྱག་པོའི་མཐུག་བསྐྱེམས།

ཐུབ་བསྐྱན་གྱིས་རང་གི་གཅེན་པོའི་མཉམ་དུ་སྤྲད་ཆ་ཤོད་རྒྱུའི་འབད་བཙོན་དེར་བྱུང་བའུ་མཐུང་བ་དེ་ལྟར་ཡང་ཁོར་བདེ་བའི་ཚོར་བ་གང་འཆམ་ཞིག་བྱུང་། རྩང་མཐར་ཁོས་འབད་བཙོན་བྱས་ཡོད། ཁོར་ནག་ཉེས་ཀྱི་ཚོར་བ་རྩང་བ་ཡོད་པ་དང་། རྩས་བྱགས་ཤིན་ཏུ་མང་བསྐྱེས་ཡོད།

དོ་རྗེས་རང་ཉིད་གྱིས་བསམ་སྒྲོག་གཞིར་དགོས་དང་གང་བྱེད་དགོས་པ་མ་ཤེས་པ་དང་། དེ་དག་གོས་བསྐྱར་བྱ་ཡུལ་སྤྱ་གཅིག་མེད་པར་བརྟེན་ཡང་བསྐྱར་བྱང་པའི་བྱང་པར་བྱུང་། རྩས་སྤྱན་གྱི་དགོང་པོ་དེར་ཁོ་ཡག་གིས་ཕྱིན་ཏེ་ནག་ཁུང་ནང་སྤང་བར་གི་བྱུང་དུ་ལང་བསྐྱད་པ་རེད། སྒྲོལ་མའི་གྲོགས་མོ་ཞིག་གིས་ཁོ་མཐོང་བ་དང་མོར་བསྐྱན་པ་རེད། མོས་ཁོ་སམར་ཕྱིན། རང་ཉིད་དོ་སྤྲོད་བྱས་པ་དང་མཉམ་དུ་སྤྲད་ཆ་ཤོད་འགོ་བཙུགས་པ་རེད། དེས་དོ་རྗེས་ཆ་ཆུང་དུ་ཕྱིན་པ་རེད། མོས་དོ་རྗེ་ཡར་མཐུན་དུ་བྱུང་བ་སྐྱན་འབྲུག་སྤྱན་གྱི་རིམ་པ་སྐྱེའམ་སྐྱབས་མཐོང་ས་དང་གོ་ས་ཡག་ས་ཞིག་ལ་འབྲིད་པ་རེད། ཐུབ་བསྐྱན་སྤོད་སྤོད་ཡིན་ཡང་སྒྲོག་གི་འགྲུག་མདངས་ནང་གཞིར་ཏེ་ཅང་སྒྲུབ་པོ་མཐོང་བ་དང་། ཁོའི་སྤྱིང་བུའི་གདངས་ནི་འཇམ་ཞིང་སྤྱན་པོ་ཡོད་རེད། དགའ་བསུའི་ཐལ་སྒྲོ་སྒྲོ་བྱགས་ཆེན་པོ་བྱུང་། སྒྲོལ་མས་ཁོ་དཔེ་འདྲ་ཞིག་མི་འདུག་གས། ཞེས་དུས་པར་དོ་རྗེས་མགོ་བོ་ཕྱོག་ཕྱོག་བྱས། ཁོས་རང་གི་གཙུང་པོས་མི་མང་པོ་དེ་ཙམ་གྱི་རྗེས་སྤྱ་ཡིད་རངས་བྱ་ཡུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱེད་བྱུང་གི་རེད་ནམ་ཡང་བསམ་མེད། ཁོར་སྒྲོ་སྒྲོ་བས་ལྟ་བུ་ཞིག་སྐྱེས་པ་དང་མགོ་མང་དུ་འཕྱོམ་པ་རེད།

ཐུབ་བསྐྱན་མར་ཡོང་རྗེས་དོ་རྗེས། དས་ཁྱོད་གྱིས་སྤྱིང་བུ་དངོས་འབྲེལ་གཞིར་ཤེས་ཀྱི་ཡོད་པ་གོ་མཐུང་། སྒྲོལ་མས་བྱ་སྤྱན་གཉིས་ཕྱི་ཉིན་མོར་རང་གི་ཁང་བའི་ནང་མོ་རང་གི་གྲོགས་མེའི་མཉམ་དུ་དགོང་ཆེགས་སྤྱ་མཐོན་འབོད་བྱ་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བཟུང་པ་རེད།

དགོང་ཆེགས་དེ་དང་དང་འཆབ་ཅན་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་བ་དང་། སྤྱན་མཆེད་གཉིས་ནས་ཕན་ཚུན་ཐད་ཀར་འབོད་རེས་མ་བྱས་པར་བརྟེན་བུ་མོ་གཉིས་དེས་ཁོ་གཉིས་སྤྲད་ཆ་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་བརྒྱུད་ནང་དུ་དགོས་བྱུང་བ་རེད། དགོང་ཆེགས་རྗེས་བྱ་སྤྱན་གཉིས་ནས་གང་ཡང་མ་ལལ་པར་སྤོད་རིང་བུ་མོ་གཉིས་ཀྱི་ཐབ་ཆང་ནང་གོས་ཤིག་བྱས་པ་དང་།

སྒྲོལ་མས་གདམ་བཤད་ཅིག་བྱས་པར། ཁྱོད་གཉིས་ཡང་ན་མོ་མེའི་ཚོད་རྩོད་གྲོལ་སྒྲོལ་ཆ་བཤོད་རྒྱ་འགོ་བཙུགས་
 དེ་མིན་ནང་དུ་ལོག་རྒྱགས། གང་ཡིན་ཞེ་ན་འདི་ལ་སྤྱིད་ཆོར་གང་ཡང་མི་འདུག བུ་སྤྱན་གཉིས་ནས་སྒྲོལ་ཆ་ཤོད་
 རྒྱར་མོས་མཐུན་བྱས་པ་དང་ཁོང་ཆོ་བཞི་མཉམ་དུ་དེར་བསྐྱད་པ་རེད།

དེ་རྗེས་གང་བྱུང་ཡོད་དམ། རྒྱར་མོས་མཐུན་བྱས་པ་དང་ཁོང་ཆོ་བཞི་མཉམ་དུ་དེར་བསྐྱད་པ་རེད།

དེ་ལ་འགའ་ཤས་དང་ཁྱེད་རང་གི་དགོངས་འཆར་ཁག

བུ་མོ་གཉིས་དེ་ཆེད་ལས་བར་སྤུལ་པ་མ་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ནི་འཆར་ཅན། བསམ་ཤེས་ཐུན་པའི་སྤྱི་ལོ་རེད། དེ་ལྟར་ན་ཡང་ཁོང་
 གཉིས་ནས་བར་སྤུལ་པ་ལྟ་བུའི་ལས་ཀ་བྱས་པ་རེད། གལ་ཏེ་ཁོང་གཉིས་ནས་བུ་སྤྱན་གཉིས་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱུའི་འབད་ཚོལ་དེ་དོན་
 སྲིད་ཡོང་དགོས་ན་སྒྲོལ་ཆ་དེར་གཞི་རྩའི་ཚོད་རྩོད་འདུམ་སྒྲིག་གི་གོ་མ་པ་སྟེ་རི་བྱར་གྱི་གོ་མ་རིམ་རྣམས་འཆུད་དགོས། དེར་བརྟེན་དེ་
 གང་ཡིན་སྤྱད་དམ། དེ་སྐོར་ཕྱོས་བསྐྱར་དང་ཡང་ན་གདམ་བཤད་དེ་གདམ་བཤོད་ལྟ་བུར་འབྱུང་ཆོག་པ་ཡིན།

ལངས་ཕྱོགས་: བུ་སྤྱན་གཉིས་ཀྱིས་གནས་སྡངས་ཐད་མོ་མེའི་གོ་རྟོགས་དང་། དགོས་འདུན་རྣམས་གང་འདྲར་བཞུགས་དམ།

ཆོར་པ་: བུ་སྤྱན་གཉིས་ཀྱིས་གང་འདྲ་ཆོར་བ་དང་། དེ་དག་མོ་མོས་གང་འདྲ་བཞུགས་དམ།

ཁེ་ཡན་: ཐུབ་བསྐྱན་དང་དོ་རྗེ་གཉིས་ལ་ཐོན་ཁུངས། དུས་ཚོད། བར་སྐྱོང་། ཡན་ཐོགས་བཅས་གང་དང་གང་མང་བ་དགོས་སམ།

སྒྲིར་གྱི་དགོས་མཁོ་: གཉིས་ཀར་གསང་བའི་ཞེ་འདོད་དང་མཛོད་གསལ་གྱི་དགོས་མཁོ་ཡོད། དེ་ཆོ་གང་ཡིན་སྤྱད་དམ། རྗེ་མེའི་
 ཐུས་སྤྱང་བྱས་པའི་དགོས་མཁོ་རྣམས་ག་རེས་འདོན་བྱུང་བམ། དེ་བཞིན་ཐུབ་བསྐྱན་ལ་འདྲ་མཆུངས་ཡིན། ཁོང་གཉིས་ལ་སྤྱིར་
 བཏང་མཐུན་ཕྱོགས་ཀྱི་གཞི་རྩ་གང་ཡོད་དམ།

གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མེའི་དགོས་མཁོ་: ཁོང་གཉིས་ལ་གཞི་རྩའི་འགྲོ་བ་མེའི་དགོས་མཁོ་གང་ཡོད་པ་དང་། གང་མཉམ་སྦྲེད་བྱེད་དམ།
 ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་དེ་ཆོའི་ཁོངས་རྣམས་གང་ཞིག་སྐོར་བཞུགས་དམ། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་དེ་ཆོ་མཐོང་དམ།

ཁེ་ཡན་དང་དགོས་མཁོ་རྣམས་སྤྱབ་པ་: བུ་སྤྱན་གཉིས་ཀའི་ཁེ་ཡན་དང་དགོས་མཁོ་རྣམས་རི་ལྟར་སྐོར་བྱུང་བམ།

ལྟད་པའི་དྲག་ཆར་: གཉིས་ཀའི་ཁེ་ཡན་དང་དགོས་མཁོ་རྣམས་སྤྱབ་བྱུང་བའི་ལག་ལེན་འཁེལ་དེས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་འདྲ་མིན་འཛོལ་
 རྒྱུའི་འབད་བཙོན་ཕྱོགས།

སྤྱང་འདིའི་དངོས་འབྲེལ་རྣམས་སྤངས་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།

བུ་སྤྱན་གཉིས་ཀྱི་མ་འོངས་གང་འདྲ་མཐོང་དམ། ས་མ་གཉིས་ཀྱི་སྐོར་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ། རྗེ་རྗེ་གཅེན་པོ་ཡིན་པའི་ལས་འགན་སྐོར་
 གང་འདྲ་ཡིན་ནམ། ཐུབ་བསྐྱན་གྱི་གཉིད་ལམ་ཁག་གི་སྐོར་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ། དབུལ་སྐོར་གང་འདྲ་ཡིན་ནམ། རྗེ་རྗེ་ཁེར་རྒྱུང་གི་
 ཆོར་བགང་འདྲ་ཡོད་དམ།

ལྷོ་གླིང་དང་འབྲུག་མཚན་གྱི་ལའ་བློང་།

ལྷོ་གླིང་ནི་དམིགས་བསལ་ལའ་བློང་ཞིག་ཡིན་ཞིང་དེ་ནང་ང་ཚོའི་མདུན་དུ་དཀར་ངལ་ཞིག་འབྱེད་ཡོང་མཁན་གང་
དེར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་རེད། དམིགས་ལུལ་ནི་ལྷོ་གླིང་གོས་མཁན་དེར་གནད་དོན་གསལ་པོ་ཆགས་དགོས་རྒྱུ་ཡིན།
ངའི་དཀར་ངལ་གང་འབྲུག་པ་བྱེད་རྒྱུ་དང་གའི་བྱེད་དགོས་སམ། ལྷོ་གླིང་ནི་ཉི་གདུགས་ལྟ་བུ་ཞིག་གོ་དོན་གཅིག་
ལ་རིག་གནས་ལྷོ་ཆན་མང་པོ་དང་། ཡང་ན་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཁག་ཡོད་པ་རེད། དེ་ཚོ་ནི་དྲུང་སྐྱོད་ཉན་རྒྱ་
དང་། ཉན་པོ་བྱ་རྒྱ། རོ་གདུགས་འདྲི་སྐྱོད་གི་ཐབས་རྒྱུ་གོས་བསྐྱར་དང་བྱིར་སྐྱོད་བྱུབ་འབྲས། གཞི་རྩའི་ཚོད་
རྒྱ་ལུས་སྒྲིག་ འཆེ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ་བཅས་རེད།

ལྷོ་གླིང་ལ་ངོ་པོ་མི་འབྲུག་གཉིས་ཡོད་པར་དབྱེ་འབྱེད་བྱ་རྒྱུར་གཅིག་གིས་སྒྲིང་གྱི་དཀར་ངལ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་
པ་དང་། འདྲིར་འབྲུག་མཚན་གྱི་ལའ་བློང་ཞེས་བརྗོད། གཉིས་པ་དེས་ཆེད་ལས་པའི་དཀར་ངལ་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་
པ་འདྲིར་ལྷོ་གླིང་ཞེས་ཟེར། འབྲུག་མཚན་གྱི་ལའ་བློང་ནི་གཞན་སྤྱི་ཞིག་མཉམ་མགོ་རྒྱུ་མཚན་གྱི་ཞེ་འཁོན་ཞིག་
ནང་ཚུད་པའི་གོ་གསལ་པོ་ལས་རོགས་གཅིག་གིས་སྒྲོབ་སྒྲོན་ལེན་ཆེད་རང་ཉིད་ལ་འབྲེལ་གདུགས་ནམ་བྱེད་སྐབས་
ཐེད་སྐྱོད་གཏོང་བྱུང་པ་ཡིན། ལྷོ་གླིང་ནི་སྤྱི་ཞིག་ལ་རང་གི་ཉིན་རེའི་ལས་ཀ་འཇམ་ཡང་ན་རྟག་པར་ཆེད་ལས་ཀྱི་དཀར་
ངལ་ཞིག་འཕྲད་མཁན་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་བྱིར་ཐེད་སྐྱོད་གཏོང་བྱུང།

འབྲུག་མཚན་གྱི་ལའ་བློང་།

འབྲུག་མཚན་གྱི་ལའ་བློང་ནི་དཀར་ངལ་ཡོད་མཁན་མི་ཞིག་དང་། དཀར་ངལ་དེ་དག་ཐེལ་ཆེད་ཐབས་ལམ་གསུམ་
པ་ཁག་འཛོལ་རྒྱུར་རོགས་པ་བྱེད་རོགས་ཤེས་བརྗོད་ལུལ་མི་དེ་གཉིས་དཔར་ཡོང་བ་རེད།

ཚད་རྒྱ་གཅིག་ལ་འཕར་འགྱུར་འགྲོ་སྐབས་ང་ཚོ་གྲོས་བསྐྱར་མཆའ་ས་ཆེད་སའི་གོམ་པ་བཞི་པར་སྒྲེབས་སྟེ། དེ་
ནི་ང་ཚོ་མཉམ་དུ་སྤྱི་མཐུན་ཕན་ཚུན་སྐད་ཆ་ཤོད་རེས་མེད། འོན་ཀྱང་ཕན་ཚུན་སྐྱོར་སྐྱོད་ཆ་ཤོད་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོས་
གྲོས་བསྐྱར་དེ་ཡང་བསྐྱར་འཛོལ་དགོས། མཆའ་ས་མཆའ་ས་སྤྱི་ཚད་རྒྱ་གང་ཞིག་ང་ཚོའི་ཐོག་དུ་མགོ་རྒྱུ་ཅན་
དང་། ཕྱི་ཐོར་གྱུར་ཉེ་མི་གཞན་ཞིག་གི་རོགས་པ་འཛོལ་དགོས་པ་དང་སྐད་ཆ་ཤོད་དགོས་པ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སྐད་

ཆ་འདྲིར་ང་ཚོས་དྲན་ཤེས་ཅན་གྱི་ལཔ་ཐུང་ཞེས་བརྗོད་དོ། དྲན་ཤེས་ཅན་གྱི་ལཔ་ཐུང་ནང་ང་ཚོས་ཚིང་རྩྭ་གནང་གི་
 རང་གི་ཁ་གཏད་སྐོར་སྐད་ཆ་ཤོད་ཐུབ། གང་ལགས་ཤེ་ན། དེ་ནི་ང་ཚོའི་ཀུན་སྒྲིབ་དེ་ལུ་མཐུང་འཕོན་འདྲིན་དང་།
 མཐུན་ཕྱོགས་པ་འཛོལ་རྒྱ་མིན་པར་གསལ་པོ་ཆགས་རྒྱུ་འདུན་པ་རེད། གནས་སྤངས་དེ་ང་ཚོར་ཉིད་ཀྱིས་ལག་
 བསྟར་བྱུང་རྒྱ་མིན་པ་ཤེས་ཆོར་བྱུང་ཡོད། དེ་ནས་ང་ཚོས་གོམ་པ་ཆེས་མ་དེ་སློལ་གྱི་ དེ་ནི་ཚིང་རྩྭ་གནང་ཆ་ཤས་
 མེད་པའི་གང་ཟག་གཞན་ཞིག་ནས་སློབ་སྦྱོན་ལེན་རྒྱུ་དེ་རེད། འདི་ང་ཚོ་ཚིང་རྩྭ་གྱི་གཟི་བརྒྱན་ནང་ལུ་མཐུང་རྒྱུ་
 མེད་པ་དང་། ཉུང་མཐར་ང་ཚོའི་སེམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་སེམས་འགྲུལ་བེད་པ་བསྟན་པ་རེད།

འདི་དག་འབྱུང་སྐབས་གཞི་ཅིའི་ཚིང་རྩྭ་གྱི་འདུམ་རྒྱིག་གི་གོམ་རིམ་ནུས་ཤིང་ཉུ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་བུ་
 ཅིང་། དེ་ཡང་མཐུགས་པོ་ལྟ་བུར་མ་ཡིན་པར་ཚིང་རྩྭ་གྱི་ཡོད་མཁན་དང་། དྲན་ཤེས་ཅན་གྱི་རོགས་རྒྱུ་ཞིབ་བཤེར་
 གྱི་ཐོག་ཞུང་རྩུ་ཞིག་ཡོང་བུ།

སྐབས་སྐབས་སུ་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ་དེ་དག་ཚིང་རྩྭ་གྱི་ཡོད་མཁན་དེས་ཚིང་རྩྭ་གྱི་ཡོད་སའི་གང་ཟག་
 དེ་མཉམ་ཡང་བསྐྱར་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུའི་ལམ་ཞིག་ཆགས་ཐུབ། ཚིང་རྩྭ་གྱི་ཡོད་མཁན་དེ་གསལ་པོ་ཆགས་རྒྱུ་ཤིན་
 ཉུ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། འདྲིར་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་གོམ་རིམ་ནུས་ཀྱིས་ནང་མིའི་སྤྲོས་
 བསྟར་ལ་རྒྱུ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།

- ❖ དངོས་སུ་ག་རེ་བྱུང་ཡོད་དམ། ༼ངའི་ཞིབ་རྟོག་ནུས་༽
- ❖ དེ་སྐོར་ངའི་ཆོར་བ་ནུས་གང་ཡིན་ནམ།
- ❖ ང་ལ་དངོས་འབྲེལ་གང་དགོས་སམ།
- ❖ ངས་ཆེས་སུ་གོམ་པ་གང་དང་གང་སློབ་བམ།

དྲན་ཤེས་ཅན་གྱི་རོགས་རྒྱུ་ཀྱང་དགའ་རྩྭ་གྱི་ཡོད་མཁན་དེར་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ་གྱི་གོམ་རིམ་ནུས་ཤིང་
 སློད་བཏང་སྟེ་རང་གི་ཐབས་ལམ་འཛོལ་རྒྱུར་རོགས་ཡན་བྱེད་ཐུབ།

ཡང་བསྐྱར། ལུ་ཞིག་གིས་གཞན་ཞིག་ལ་སྦྱོན་སེལ་བྱེད་འདོད་པས་དང་པོར་ཞིབ་ཅད་དགོས་རྒྱུར། ངས་རང་གི་རོགས་མི་ཆོའི་ཐད་ངན་
 སེམས་བྱལ་བའི་སེམས་བརྟན་ཞིག་བསྐྱར་བྱུང་ཡོད་དམ། བྱུང་ཆོས་འདི་དག་རང་གི་རྒྱུད་ལ་འཇགས་བྱུང་ཡོད་དམ་མེད།
 རྩོན་པ་བློ་དམ། ཞན་གལ་ཏར་རྟེ་ཀ་ལ། ༥༧

དན་ཤེས་ཅན་གྱི་ལབ་སློང་གི་དོན་གནད་འགའ་ཤས།

དཀའ་ཚྭ་གྲོ་ཡོད་མཁན།

- ❖ དེ་ནི་དོ་སྣང་བྱ་ཡུལ་དང་སྤྱིང་རྩེ་དགོས་མཁན་ཡིན།
- ❖ རང་ཉིད་དང་གནས་སྐྱབས་ཐོག་མཐོང་ཚུལ་གསར་པ་ཞིག་ཡོད་ལུང་རྒྱུ་ལྷན་གྱི་སྐབས་ཡོད་པ།
- ❖ དགོས་ངེས་ཀྱི་དུས་ཚོད་ཐོབ་པ་རེད།
- ❖ ལབ་སློང་གི་གནད་དོན་ནམས་ཐག་གཅོད་བྱེད།
- ❖ ལན་འདེབས་རྒྱག་རྒྱར་གཡོལ་རྒྱུ་འཛིན་ཐོབ་ཐང་ཡོད།
- ❖ དཀའ་ཚྭ་གྲོ་གི་བདག་པོ་ཡིན།
- ❖ རྩོམ་མེ་རུ་འགྲོ་འདོད་མཁན་དེ་ཡིན།

དན་ཤེས་ཅན་གྱི་རོགས་ལྷ།

- ◆ དཀའ་ཚྭ་གྲོ་ཡོད་མཁན་དེར་དོ་སྣང་ཆ་ཆང་སྤྱོད་པ་རེད།
- ◆ དོ་སྣང་དྲུང་བརྩོན་ཆེན་པོའི་རང་ནས་ཉན་པ་རེད།
- ◆ མོས་མཐུན་ཡོད་དགོས་དོན་མེད་ཀྱང་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་པ་རེད།
- ◆ ཐད་ཀྱང་བྱི་བ། དཔེར་ན། སུ་ཡིན་ནམ། ག་རེ་ཡིན་ནམ། ག་དུས་ཡིན་ནམ། གང་འདྲ་ཡིན་ནམ།
- ◆ རང་ཉིད་ཀྱིས་དེ་མ་ཐག་རྟོགས་པའི་ཤེས་པ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པ་རེད།
- ◆ ཉེ་རིང་མེད་པས་སུ་གཅིག་གི་ཚུགས་མི་བྱེད་པ་རེད།
- ◆ སུ་ཞིག་ཁྱིམ་ཐག་མི་གཅོད།
- ◆ རང་གི་ཐབས་ལམ་མི་སྟོན།
- ◆ རང་གི་འབྲེལ་བ་མི་སྟོན།
- ◆ དཀའ་ཚྭ་གྲོ་ཡོད་མཁན་གྱི་འགའ་ལྷ་བར་སྟོན་འདུགས་དང་འབྲེལ་བ་རྩོད་བྱ་རྒྱར་གཡོལ།

དཀའ་ཚྭ་གྲོ་ཡོད་མཁན་དེ་སྤྱང་ཆ་ཆང་སྤྱོད་པ་རེད་ཀྱང་། རྒྱབ་སྐྱོར་མཁན་གང་ཟག་ཅིག་ལ་ཤོད་རྒྱུ་འོག་གི་

སྐབས་བྱུང་ཆེ་ཆ་ལག་གསར་པ་ནས་ཡོང་བ་རེད།

མཚམས་འགར་དེའི་ཕྱོགས་སུ་མི་འགྲོ་བ་ཡོང་བ་དང་། དེ་སྐབས་སྤྱིར་སྤྱོད་བྱུང་འབྲས་ནས་བྱུང་བའི་བསམ་སྒོ་ནས་
ཀྱིས་རོགས་པ་ན་བྱེད་བྱུང་། བྱ་རིམ་གྱི་མཐུག་དུ་ཐབས་ཤེས་ཚད་མ་རྒྱུགས་ཟིན་སྐབས་བྲན་ཤེས་ཅན་གྱི་རོགས་སྐྱེས་
རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོབ་སྒྲོན་བྱེད་ཆོག་པ་ཡིན།

ལེགས་པའི་སྒོ་བ་སྟོན་བྱ་མཁན་གྲོགས་པོ་ནི་རྒྱ་མཚན་བཞིའི་ཐོག་ནས་བྱུང་བའི་ན་གྱི་
གྲོགས་པོ་ཡིན། ཁོས་ངན་ལས་བྱ་རྒྱུར་བཞེད་འདེབས་པ་དང་། བཟང་ལས་བྱ་རྒྱུར་
སྦུལ་མ་བྱེད་པ། ཁོས་རང་གིས་མ་ཐོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཤོད་པ། སངས་རྒྱས་པོ་འཕང་
གི་ལམ་སྟོན་པ་བཅས་བྱེད།
སྟོན་པ་གོ་དེ་མ་ དེ་ག་ནི་ཀ་ལ་ ༩

བྲན་ཤེས་ཅན་གྱི་ལམ་སྐྱོང་དང་ལྟ་རྟོག། བྱུང་པར་ཞིག

ལྟ་རྟོག་ནི་བྲན་ཤེས་ཅན་གྱི་ལམ་སྐྱོང་དང་འབྲ་བར་བྲན་ཤེས་ཅན་ཞིག་དགོས། བྱུང་པར་ནི་ལྟ་རྟོག་སྐབས་ང་ཆོ་སྤེར་
གྱི་དཀའ་འཕྲོག་སྒོར་མིན་པར་ཆེད་ལས་ཀྱི་དཀའ་འཕྲོག་སྒོར་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་རེད། ལྟ་རྟོག་ནི་དཀའ་འཕྲོག་གསལ་ཅོད་
སྟོན་ལ་གཏོང་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་ལམ་དམིགས་བསམ་ལེགས་ཡིན། བསམ་སྒོ་ནི་གནས་སྤངས་དཀའ་འཕྲེལ་ཅན་དག་ལ་ལག་
ལེན་བསྐར་རྒྱུའི་རྒྱ་རྩ་ལེགས་ཡོད་པ་དང་། ལམ་ཕྱོགས་དང་བདེ་འཇགས་ཆེད་ལྟ་བའི་ལས་གཞི་ཞིག་ཡོད་པ་བྱ་
རྒྱུ་ཡིན།

འོན་ཀྱང་མི་ཆེད་སྟོན་འཛིང་ནི་ལྟ་བ་གང་ཞིག་ལས་ཤུགས་ཆེ་བ་ཡིན། ང་ཆོས་ཏན་ཏན་བྲན་ཤེས་ཅན་གྱི་ལམ་
སྐྱོང་ནང་ཆེད་ལས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཉིད་རྒྱ་དང་། དེ་བཞིན་ལྟ་རྟོག་ནང་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཡང་རྙེད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་
བྱུང་པར་དེ་ནི་ལམ་སྟོན་ཅམ་ཞིག་རེད། དེ་གཉིས་དབར་ཅིག་པ་མིན་པར་ར་བ་བག་ལྟན་ཅམ་ཞིག་ཡོད།
དེ་ལྟར་ཡིན་ནང་ཆོ་སྤེར་གྱི་བྲན་ཤེས་ཅན་གྱི་ལམ་སྐྱོང་དབར་དེ་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། གང་ལགས་
ཤེན། བྲན་ཤེས་ཅན་གྱི་ལམ་སྐྱོང་ནི་ཅོད་སྟོན་ནང་ཆོགས་པ་གང་ཞིག་ལ་རྒྱལ་སྤྱོད་བྱེད་སྐབས་ཐེད་སྤྱོད་གཏོང་རྒྱུར་
དམིགས་པ་རེད། ཅོད་སྟོན་ནང་ཆོར་བམང་པོ་ཡ་ཉེན་དུ་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཁྱོད་དང་ཐུགས་སྤྱོད་སྤྱོད་པའི་རང་བཞིན་

ॐ नमः

ལྟ་རྟོག་བྱ་མཁན་སྤྱི་ཡོན་གསལ་པོ་བཟོ་དགོས།

ཡང་བརྒྱན་གོད་སྐྲུན། གཤམ་ཉིད་ཀློང་གྲ་ལ་བཟུང་ཕྱི་ཚུལ་དུ་སྦྱོར་བ་ཆོད་སྦྱོར་དགོས་པོར་ཆོ་ག་ཞབ་དེས་
མ་དྲིས་བར་སྨྲས་དགོས་པ་ཡིན།

ལྟོག་བྱ་མཁན་གྱིས་གཡེལ་དགོས་པ་ནི།

- ၁၇

སྒྲོལ་སྒྲོལ་འགའ་ཤས།

- ✓ རང་གི་རིག་པ་སྒྲོང་བ་བཅོས་ཏེ་གཞན་གྱི་དེ་འགྲངས་དགོས།
- ✓ གནད་དོན་དང་གང་ཟག་གཞན་དེ་ཐོག་དོ་སྒྲོང་སྒྲོད་དགོས།
- ✓ ཏུར་སྒྲིད་ཉན་རྒྱ་དང་། རོ་གཏུགས་འདྲི་སྒྲིང་གི་ཐབས་རྒྱུ་ནམས་ཐེད་སྒྲོད་གཏོང་དགོས།
- ✓ ལྷ་རྟོག་གི་ནང་ཆོན་ཁྱད་པར་བ་ཞིག་ཐོག་མོས་མཐུན་བྱེད་དགོས།

ལྷ་རྟོག་གོ་སྒྲིག་བྱེད་པ།

ལྷ་རྟོག་སྒྲོད་མཁན་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད། ལས་སྒྲུབ་མི་མི་གཉིས་གཅིག་བྱར་སྒྲོད་དེ་ལྷ་རྟོག་བྱ་སྒྲོང་ས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་དེ་རེད།

ལས་གཞན་ཞིག་ནི་མི་ཚོགས་ནང་ལྷ་རྟོག་བྱེད་རྒྱ་རེད། གང་ཟག་གཅིག་གིས་དཀའ་ལྷོག་ཅིག་བཏོན་ཏེ་རང་གི་ལྷ་རྟོག་བྱ་མཁན་ཞིག་འདེམས་པ་རེད། མི་ཚོགས་ཀྱི་འཕྲོད་ཆོས་ནམ་པར་སེལ་མཁན་ནམ་ཡང་བྱར་བ་ལྷ་བ་ལྷ་བྱ་བྱེད་ཆོག ག

བྱ་ཐབས་གསུམ་པ་ཞིག་ནི་ཡང་བསྐྱར་མི་ཚོགས་ནང་ཡིན་ཏེ་མི་གཉིས་ནས་ལྷ་རྟོག་བྱ་རྒྱ་དང་འཛོལ་རྒྱུ་འི་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱ་རེད། ལས་དོན་དེའི་མཛུགས་ཏུ་ལྷ་རྟོག་བྱ་མཁན་དེས་མི་གཞན་ནམས་ལ་རང་སོ་སོས་གང་ཐོས་པ་དང་། གནད་དོན་ཐད་བསམ་འཆར་གང་ཡོད་སྐོར་གྲོས་བསྟར་བྱ་རྒྱུར་བརྟེན་དགོས། ལྷ་རྟོག་དངོས་གཞིའི་སྐབས་མི་གཞན་ཚོ་ཐོ་འཁྲི་བ་ལས་ཁུ་སིམ་པོར་ཉན་ཏེ་སྒྲོད་དགོས། མི་ཚོགས་ནས་གྲོས་བསྟར་བྱེད་སྐབས་ལྷ་རྟོག་བྱ་མཁན་དང་། ལྷ་རྟོག་འཛོལ་མཁན་གཉིས་ཁུ་སིམ་པོར་སྒྲོད་དགོས།

མཐའ་མ་དེར་ལྷ་རྟོག་བྱ་མཁན་དེས་ཐོབ་མཁན་ལ་མང་ཚོགས་གྲོས་བསྟར་སྐབས་གང་ལབ་པ་ནས་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐེད་སྒྲོད་གཏོང་བྱུང་པ་ཡོད་མིན་འདྲི་དགོས། ལྷ་རྟོག་ཐོབ་མཁན་དང་མི་ཚོགས་གཞན་ནམས་ཀྱི་དབར་གྲོས་བསྟར་མེད་པ་ཡིན།

སངས་རྒྱལ་གྱིས་དགེ་འདུན་ནམས་ལ་གསུངས་པ། སྟོན་མའི་དུས་ཤིག་ལ་སྐྱུག་མའི་རྒྱ་ཅུལ་
 བ་ཞིག་ནས་རང་གིས་ལྷམ་ཤིང་ཡར་བསྐྱངས། སྟོབ་མར་འབོད་དེ་སྐྱས་པ། དང་འི་བྱ་ལྷམ་
 ཤིང་ལ་འཛེགས་ཏེ་ངའི་ཕྱག་པའི་སྟེང་ལོངས་ཤིག་ སྟོབ་མ་དེས་གང་ལལ་ལྟར་བྱས། དེ་
 ནས་དགེ་ཆན་གྱིས་སྐྱས་པ། དང་འི་བྱ་ཁྱོད་གྱིས་ང་ལ་སྟོབ། ངས་ཁྱོད་ལ་སྟོབ། བན་ཚུན་
 སྟོབ་དང་བལྟ་བའི་ཐོག་ནས་ང་གཉིས་གྱིས་འཁྲབ་སྟོན་དེ་བྱས་ཐུང་ཆ་ཡག་པོ་ཞིག་ལེན་དེ་སྐྱུག་
 མའི་ལྷམ་ཤིང་ནས་མར་བདེ་པོ་དང་བརྟན་པོ་བབས་དགོས། འོན་ཀྱང་སྟོབ་མ་དེས་སྐྱས་པ།
 མ་རེད་མ་རེད་ཆན་ལགས། དེས་མི་ཡོང་། ཁྱོད་རང་གིས་རང་ཉིད་ལ་ལྟ་དོག་བྱས་དང་།
 ངས་ང་རང་ལ་ལྟ་དོག་བྱེད། དེ་ལྟར་སོ་སོ་རང་ཉིད་ནས་བལྟ་བ་དང་། ལྷང་སྟོབ་བྱས་པའི་
 ཐོག་ང་གཉིས་གྱིས་འཁྲབ་སྟོན་དེ་བྱས། ཐུང་ཆ་ཡག་པོ་ཞིག་ལེན་དེ་སྐྱུག་མའི་ལྷམ་ཤིང་ནས་
 མར་བདེ་པོ་དང་བརྟན་པོ་བབས་དགོས། བྱེད་སྐྱངས་ནི་འདི་ལྟར་ཡིན། དེ་ནས་སངས་རྒྱལ་
 གྱིས་གསུངས་གྱིས་དེ་ལྟར་སྟོབ་མ་དེས་དགེ་ཆན་ལ་ངས་ང་རང་ལ་སྟོབ་ཅེས་དེ་ལྟར་སྐྱས་པ་བཞིན་
 དེ་ལྟར་ཁྱོད་ནམས་གྱིས་བཞུགས་ཅན་གྱི་རྩ་བ་སྟོང་བརྟན་བྱེད་དགོས། དེའི་དོན་ནི་ངས་ང་རང་
 ལ་སྟོབ་ཅེས་རང་ཉིད་གྱིས་རང་སྟོབ་པའི་ཐོག་ནས་གཞན་ལ་སྟོབ་པ་ཡིན།

སྟོན་པ་གོ་དེ་མ་ སམ་ཡ་ཏ་ནི་ཀ་ཡ་ ༡༥༩

* རྩུ་འདི་ནང་ལྷང་འདིན་བྱས་པའི་གདམ་དཔེ་ནམས་ལྟ་མོ་སྟོན་པས་ཕྱོགས་སྒྲིག་གནང་བའི་ཐོད་གྱི་གདམ་དཔེ་ནས་

ཡིན། རྩ་ས་ཐོད་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་ ༡༩༩༤

སྒྲིབ་གཉིས་པ་ནང་བར་སྐྱུམ།

འབྲུག་པ་ལྟ་ཡི་ཡུལ་འང་ཡོད།
འདུམ་པ་སྒྲིན་པོའི་ཡུལ་དུ་འང་ཡོད།
ཐོད་གྱི་གཏམ་དཔེ།

བར་སྐྱུམ་ནི་སལ་ཆེར་འགྲོ་བ་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་མང་ཆེ་བའི་ནང་ལོ་སྤྱོད་སྐྱུག་མང་པོའི་རིང་བྱུང་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། གློ་གྲོས་ཅན་དང་བཀྲུ་འོས་ཀྱན་རབས་པོ་མོ་ཚོས་སོ་སོའི་མང་ཚོགས་ལ་མཐུན་པའི་བ་དྲེད་གྱི་རྒྱུན་བཞོ་བའི་ཞེ་འཁོན་དང་འབྲུག་འཛིང་། ཚོད་པ་བཅས་བར་སྐྱུམ་ཡོང་བར་རོགས་པམ་བྱས་ཡོད། འཛམ་སྒྲིབ་སྤྱི་ཡོངས་ནས་བར་སྐྱུམ་གྱི་རྒྱུན་སྲོལ་ཆེས་མང་དག་ཅིག་རྟེན་བྱུང། དེ་ནི་ཐོད་གྱི་མང་ཚོགས་གོ་མས་གཤེས་ལ་འང་བྲུབ་པ་ཡིན།

ང་ཚོ་འདིར་བསྐྱུན་ཡོད་པ་ནི་བར་སྐྱུམ་གྱི་བྱ་ཐབས་ཆད་ཐུན་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་འདས་པའི་ལོ་སྐྱུམ་ཅུ་རིང་བྱུང་བའི་ཚོད་རྒྱུག་འདུམ་སྤྱི་གཞི་ལྟར་ཁང་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་དག་གིས་རྒྱ་བྱུང་ཏུ་ལག་ལེན་བསྟར་བ་ཞིག་ཡིན།*

ཚོད་རྒྱུག་འདུམ་སྤྱི་གཞི་འདི་ནི་ང་ཚོས་འཚོལ་བ་ལྟར་མང་གཙོའི་གོ་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ཉེ་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེའི་དོན་ནི་ཚོད་རྒྱུག་འདུམ་སྤྱི་གཞི་ལྟར་བསྟར་གྱི་ལམ་ནས་བྱེད་པ་ལས་དབང་ཆར་ལག་ལེན་བསྟར་བའི་ཚོགས་མིན་པར་གོ། བར་སྐྱུམ་ནི་དེའི་ནང་ནས་བརྒྱུད་ལམ་གཅིག་ཡིན།

བར་སྐྱུམ་ནི་གཞི་ཅིའི་ཚོད་རྒྱུག་འདུམ་སྤྱི་གཞི་གོ་མས་རིམ་ཁག་དང་ཆེས་ཉེ་པོ་ཡོད། རྒྱ་གཞི་ཅིའི་ཚོད་རྒྱུག་འདུམ་སྤྱི་གཞི་སྒྲིབ་གྱི་དུམ་བྱར་གཟིགས།

.....
*ལེའུ་འདི་ནང་ལུང་གི་གཏམ་དཔེ་ནམས་ལྟ་ཐོན་པས་ཚུགས་སྤྱི་གཞི་གནང་བའི་ཐོད་གྱི་གཏམ་དཔེ་ནས་ལུང་འདིན་བྱས། རྟེན་ཐོད་གྱི་མཛོད་ཁང་ ༡༩༩༤

*ཚོམ་བྲིས་འདི་ནི་ཁ་ཕག་གི་ཚོད་རྒྱུག་འདུམ་སྤྱི་གཞི་ལྟར་ཁང་གི་བར་སྐྱུམ་དེ་བ་རྒྱུང་གིས་སྒོ་སྒྲོ་བས་སྒྲིན་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། དེ་དག་གི་དེན་ཁོ་ལོ་སུ་(Steen Clausen)ནས་བྲིས། ང་ཚོས་ལྟོ་གནས་ཁང་དེའི་མ་ཁས་དབང་མེ་སྤྱི་གཞི་ལོ་ལོ་ལོ་ལོ་(Vibeke Vinddelov)ལ་འང་ཐུགས་རྒྱུ་ཆེ་ཞུ།

བར་སྐྱུལ་གང་ཡིན་ནམ།

བར་སྐྱུལ་བྱ་རྒྱུ་ནི། ཚད་སྟོག་ཡོད་པའི་མི་མང་ཚོར་ཁྱོས་བསྐྱར་དང་འབྲིག་འཇགས་བརྒྱད་སོ་སོའི་
ཚད་སྟོག་ལ་ཐབས་ལམ་འཛོལ་རྒྱུར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱས་ཏེ་ནང་ཁྲལ་གྱི་འབྲེལ་ལམ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་
རེད། བར་སྐྱུལ་བ་དེས་ཕྱོགས་ལྗང་མེད་པ་དང་གྲུས་བཀྱར་གྱིས་ལམ་ནས་ལས་དོན་བྱེད་པ་རེད།
བར་སྐྱུལ་དེ་དག་དྲང་ཁྲངས་དང་ཡིད་ཆེས་སྒོ་གཏད་ཅིག་རེད།

ཚད་སྟོག་རྒྱག་པའི་ཚོགས་པ་ཚོར་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱ་རྒྱུ།

འདི་ནི་ཕལ་ཆེར་བར་སྐྱུལ་པའི་ལས་དོན་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱེད་སྐྱེད་སེལ་འཛོལ་ཆོས་དེ་རེད། ཁོ་དང་ཡང་ན་མོ་ནི་རོགས་
ཕན་བྱེད་མཁན་ལྟ་བུ་ཞིག་ལས་ཁྲིམས་དཔོན་དང་། དགེ་ཆུན་ཡང་ན་སྒྲོར་སྤྱད་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་གི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་
ཞིག་མིན། ཁོ་དང་ཡང་ན་མོས་ཉན་རྒྱ་ལས་བཤད་རྒྱ་མང་བ་མི་བྱེད། དེ་ནི་སོ་སོ་རང་གི་མི་ཆེ་དང་། སོ་སོ་
རང་གི་ཚད་སྟོག་གི་སྒྲོར་མཁས་པ་ནི་དེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མཁན་མི་མང་ནམས་ཡིན་པ་ཤེས་པས་ཡིན། བར་སྐྱུལ་
པས་ཁོང་ཚོའི་དབར་བྱག་འཕྲད་བྱ་རྒྱའི་མཐུན་སྦྲེན་སྒྲོར་སྐྱར་ཤེས་ཤིང་ཕན་ཚུན་དབར་ཡང་སྐྱར་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུར་
རོགས་ཕན་བྱས་ཏེ་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱོགས་གཉིས་ཀར་ཡག་ཤོས་ཡིན་པའི་བྱ་བ་འབྲས་འཛོལ་བྱ་བ་པ་རེད། བར་
སྐྱུལ་ལ་མཁས་པའི་མི་ནམས་ཚད་སྟོག་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་པའི་མི་དང་བྱག་དྲུས་བར་སྐྱུལ་གྱི་བྱ་རིམ་དེ་བྱན་མོང་མ་
ཡིན་པ་དང་། དབང་ཆ་ཆེན་པོའི་བྱག་འཕྲད་ཅིག་ཏུ་འགྱུར་མིད་པ་རེད།

སོ་སོ་རང་གི་ཐབས་ལམ་འཛོལ་རྒྱུ།

གལ་ཏེ་བར་སྐྱུལ་པས་ཐབས་ལམ་སྒྲོར་བསམ་འཆར་འདོན་པ་འཕམ་ཡང་ན་ཐག་གཅོད་བྱས་པ་ཡིན་ཆེ་དེས་ཤོག་ཁག་
ཚོར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་གིད་ཅིང་དམིགས་བསམ་ལ་ཁོང་ཚོས་བར་སྐྱུལ་པར་བཅོས་མིན་བཅི་བཀྱར་ཡོད་ན་བྱ་བ་འབྲས་ཆེ་
བ་ཡོང་གིད། འོན་ཀྱང་ཤོག་ཁག་གཉིས་ཀྱིས་ལམ་སེང་ཐབས་ལམ་ཁས་ལེན་བྱས་རྗེས་དུས་ལྟར་གང་འཆོམ་ཞིག་
ནས་ཕྱོགས་གཅིག་གསལ་ཡང་ན་གཉིས་ཕྱོགས་ནས་སེམས་ཤུགས་ཆགས་པ་དང་། འདོད་སྟོམ་འཁེངས་པའི་ཚོར་
སྤང་བྱུང་བའང་ཡོང་གིད་པ་རེད། བྱ་བ་འབྲས་དེས་ཁོང་ཚོའི་དཀའ་འཛོལ་ཁེལ་མི་བྱ་བ་པ་དང་། དངོས་བདེན་གྱི་

མི་ཆེར་ཕན་ཐོགས་མེད་པ། འབྲེལ་བ་སྤུ་མཐུད་དང་ངས་འཆབ་ནང་གནས་པ་བཅས་ཡོང་གི་དུ། འདི་ནི་གང་ལགས་
 ཤེན་ཕྱོགས་གནིས་ལ་གང་དགོས་པ་དང་། གང་གིས་ཕན་ཐོགས་ཡོང་མིན་ལག་གོས་ཤེས་མཁན་ནི་དངོས་སྤྱི་ཁོང་
 གནིས་ཡིན་པས་རེད། ཁོང་གནིས་ནི་གནས་སྡངས་དེའི་ནང་མཉམ་དུ་སྡོད་མཁན་དང་དེ་ལས་དཀའ་ངལ་ཕྱོང་
 མཁན་གྱིས་བུ་ནམས་རེད།

གལ་ཏེ་བར་སྤྱུལ་པས་ཕྱོགས་གནིས་ཕན་ཚུན་ཉན་རེས་བུ་རྒྱ་དང་སྐད་ཆ་སངས་པོར་ཤོད་རྒྱ་བྱགས་ཆེ་རུ་འགྲོ་
 བའི་བུ་རིམ་ཐོག་འཁྱིད་བྱུང་ཆེ་ཐབས་ལས་དེ་དག་ཁོང་གནིས་ཀྱི་ནང་འབྲེལ་གྱི་སྒྲུབ་འབྲས་ལ་བརྟེན་ནས་གང་ཐག་
 གནིས་ཀྱི་སེམས་ནས་ཐོན་ཡོང་བ་རེད། དེ་ལྟར་བུང་བ་ཡིན་ན་ཐབས་ལས་དེ་དག་ཕྱོགས་གནིས་ཀར་བདག་པ་དང་།
 དེ་རྒྱན་འཁྱོད་ཡོང་རྒྱའི་གོ་སྐབས་ཤིག་ཡོད། གང་ཐག་གནིས་དེས་ཐག་གཅོད་ལག་ལེན་བསྐྱར་འདོད་པ་དང་།
 དེར་དང་པོ་བྱེད་ཀྱི་རེད། གང་ཡིན་ཞེན་ཐག་གཅོད་དེ་ནི་ཁོང་གནིས་རང་ནས་བྱས་པ་ཞིག་རེད།

གྲོས་མི་ལ་དྲིས། ཐག་རང་གིས་གཅོད།
 བོད་ཀྱི་གདམ་དཔེ།

གྲོས་བསྐྱར་དང་འགྲིག་འཇགས་ཀྱི་བརྒྱད་ནས།
 གྲོས་བསྐྱར་དང་འགྲིག་འཇགས་ནི་ལ་བསྐྱེད་གི་ནས་པ་མི་འདྲ་བ་དང་ཐ་དད་གནིས་ཡིན། གྲོས་བསྐྱར་ནི་རང་གི་
 སེམས་ནང་གང་ཡོད་པ་གསལ་པོ་བཟོ་རྒྱ་དང་གཞན་གྱི་སེམས་ནང་གང་ཡོད་པ་ཤེས་པ་བུ་རྒྱའི་སྒྲོར་ཡིན། དེ་ནི་
 དེས་བརྟེན་པ་བཟོ་རྒྱ་དང་ཡང་ན་མགོ་པོ་སྐྱར་རྒྱ་མིན་པ་དང་། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་སྒྲུབ་
 འབྲས་ཤིག་ཐོབ་ཆེད་ཡིན། འགྲིག་འཇགས་ནི་ཐབས་ལས་ཁག་འཛེལ་རྒྱའི་སྒྲོར་རེད། དེ་ནི་སྡོད་རྒྱ་དང་ལེན་རྒྱ་
 ཡིན་པ་དང་། དེའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་སྒྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཐོབ་ཆེད་ཡིན། ནུམ་གངས་གནིས་ཀ་
 བར་སྤུལ་ཆེད་དགོས་པ་ཡིན།

དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སོ་སོའི་འབྲེལ་བ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱ།

གལ་ཏེ་གང་ཐག་ནམས་ནས་སངས་པོར་ཤོད་བྱུང་བ་དང་། ཕན་ཚུན་ཉན་བྱུང་ཆེ་ནང་ཁྱལ་སྡོད་ན་ལས་གང་འཆབ་

གོདྲྀགས་དངོས་འབྲེལ་ལེགས་པ་ཡོད་པའི་མཚམས་ཤིག་ལ་སྒྲིབས་སྤྱི། གནས་ཚུལ་དེ་འདྲིན་ཁོ་ཚོའི་ད་
ཡོད་ཀྱི་འབྲེལ་བར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུ་དང་། རྩོགས་གཉིས་ཀར་ཕན་པའི་ཐབས་ལས་ཁག་སྟོར་ཕྱོས་མོལ་བྱ་རྒྱར་
ལས་ཤིན་ཏུ་སྒྲ་བ་ཡོད་རྒྱུ་རེད། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་བྱུང་ན་ཁོང་ཚོའི་མ་འོངས་པའི་འབྲེལ་བ་དེ་དག་མཐོང་བཅེ་ཆེ་བ་
དང་། གསལ་བ་ཆགས་རྒྱུ་རེད།

རྒྱ་པོ་ཆེན་པོ་གཉིད་ཟབ་པ།
རྒྱ་སྒྲ་མང་པོ་འདུས་ལས་བྱུང་།
མོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ།

ལས་དོན་བྱེད་རྒྱ།

བར་སྐྱམ་པ་དེས་རྩོགས་སྐྱུང་སྐྱུང་བ་དང་གུས་བརྩིའི་ཐོག་ནས་ལས་དོན་བྱེད་རྒྱ།
བར་སྐྱམ་པའི་རྩོགས་སྐྱུང་ཁྲོན་ནས་མི་བྱེད་པའི་དགོས་འདུན་སྟོན་ན་དངོས་ཡོད་ཆགས་ཀྱི་མ་རེད། ང་ཚོ་ཚང་མས་
སོ་སོའི་ཅ་ཆེན་གྱི་རིན་ཐང་ནམས་གལ་ཆེར་འདྲིན་པ་དང་། ང་ཚོར་སོ་སོའི་དགའ་བས་དང་སྐྱུགས་ཡང་ཡོད་པར་
ཁས་ལེན་མི་བྱེད་པ་བྱེད་མི་བྱུབ། ང་ཚོས་སྐར་གྱི་རྩོགས་རིས་སྟོར་རི་ཅོམ་ཤེས་ཚོར་མང་བ་ཡོད་པ་དེ་ཅུ་གྱིས་
བར་སྐྱམ་པའི་ལས་དོན་ལེགས་པ་བྱེད་བྱུབ། གལ་ཏེ་བར་སྐྱམ་པ་ཞིག་ནས་རང་ཉིད་ལ་ཐལ་དུག་པའི་རྩོགས་རིས་
ཡོད་པ་ཤེས་ཆེ་རྩོགས་སྐྱུང་དེ་ཅུ་མེད་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་བར་སྐྱམ་པའི་ལས་ཀྱི་བྱེད་བཅུག་དགོས།

རྩོགས་སྐྱུང་སྐྱུང་བ་དང་གུས་བརྩིའི་ཐོག་ལས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེས་པའི་དོན་ནི། ང་ཚོ་གང་ཟག་གཉིས་ཀར་འདྲ་མཉམ་
གྱི་གུས་བརྩི་དང་ཤེས་ཚོར། དོ་སྒྲུང་བཅས་སྟོད་པ་ཡིན། རྩོགས་སྐྱུང་སྐྱུང་བ་བྱ་རྒྱུ་དངོས་འབྲེལ་གལ་གནད་ཆེ་
ཤོས་དེ་ཡིན། བར་སྐྱམ་པ་ཡིག་པོ་དེ་ནི་སྐྱུ་གཅིག་གི་རྩོགས་སྐྱུ་མིན་པ་དང་། ཡང་ན་རྩོགས་གཉིས་ཀའི་རྩོགས་
སྐྱུ་ཡིན། དེ་ནི་འདྲ་བ་དེ་ན་གྱིས་ཕན་ཚུན་གཉིས་འབྲེལ་བར་སྐྱུར་འདོད་པ་དང་། སོ་སོའི་མི་ཆེའི་གནས་སྒྲངས་
ལྷག་པོ་བརྗོད་པའི་ཐབས་ལས་ཐོག་སྒྲིབས་བྱུབ་པ་བྱེད་པ་ཡིན།

གལ་ཏེ་གང་ཟག་གཅིག་གིས་བར་སྐྱམ་པས་གང་ཟག་གཞན་དེའི་རྩོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཚོར་བ་བྱུང་ཆེ་བར་
སྐྱམ་ལ་ལམ་སྟོར་ཡོད་མི་བྱུབ། སྐྱང་མེད་དུ་བཞག་པའི་གང་ཟག་དེ་སེམས་ལྷགས་ཆགས་པ་དང་། ལྷག་དུ་སྒྲི་
པའི་ཚོར་བ་བྱུང་སྟེ་ཁོས་རང་བཞིན་གྱིས་མཐུན་འཇུག་བྱེད་བྱུབ་ཀྱི་མ་རེད།

བར་སྐྱུལ་ནི་དང་མྱངས་རེད།

ཕུལ་བྱུང་གི་གནས་སྡངས་ནི་ཕྱོགས་གཉིས་ཀས་སོ་སོའི་དཀའ་ཚོད་གི་གནས་སྡངས་ལ་བཟོད་ཐབས་མེད་པར་བརྟེན་
དེར་ཐབས་ལམ་ཞིག་འཛོལ་རྒྱའི་འདོད་པ་ཡོད་པའི་སྐབས་རེད། ཁོང་གཉིས་ནས་ཕྱོགས་སྐྱུལ་བའི་བར་སྐྱུལ་
པ་ཞིག་འཛོལ་རྒྱུ་མོས་མཐུན་ཁྱེད་པ་དང་། དངོས་སྐྱུལ་བའི་འདམ་གའི་ཐོག་མོས་མཐུན་ཁྱེད་པ་རེད། ཁོང་
གཉིས་ལ་སྐྱེཞིག་ནས་འབྲིག་འདུགས་ཀྱི་མཐུན་ཚུགས་ར་བཅན་འབྲིད་བྱས་མེད།

འདི་དག་མི་ཆེ་དངོས་ཀྱི་ནང་ཡོང་སྲིད་ཀྱང་དྲག་པར་ཡོང་རྒྱུ་ཤིན་ཏུ་དཀའ། མཚམས་མཚམས་སྐྱེ་འགོ་འབྲིད་
ཆོས་ཕྱོགས་གཉིས་ལ་མོས་མཐུན་ཁྱེད་འདྲུག་པ་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ལས་ཀ་ཁྱེད་སར་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ཚོད་རྩོད་དེས་
སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་མི་ཆེར་དཀྲོག་རྒྱུ་བཟོ་བ་རེད། དེར་བརྟེན་ཤོག་ཁག་གཉིས་དེར་སྲོད་འདོད་ན་འདམ་ག་མེད་པ་རེད།
སྐབས་འགར་ཤོག་ཁག་ཆོ་སོ་སོའི་བར་སྐྱུལ་པ་རང་ཉིད་ནས་འདེམས་མི་བྱུང་བ་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། བར་སྐྱུལ་
པ་དེ་སོ་སོའི་དཔོན་པོ་དང་ཡང་ན་དབང་ཚད་ལྡན་པའི་མི་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། དབང་ཚད་ལྡན་པའི་མི་དེས་བཅན་
ཤིང་ཀྱིས་དབང་ཆ་པོད་སྲོད་གཏོང་རྒྱུ་ཆ་ཚད་སྲོད་བྱུང་ན་ལས་དེ་མིན་འདི་ལྟ་བུའི་གནས་སྡངས་གཡོལ་དགོས་པ་ཡིན།
སྤྱི་ག་སྒོལ་ཡག་ཤོས་ཤིག་ནི་བར་སྐྱུལ་པ་དེར་ཕྱོགས་གཉིས་ཀའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། ཕྱོགས་
གཉིས་ཀའི་བར་སྐྱུལ་ལ་འབད་བཅོན་བྱ་འདོད་ཡོད་པ་དགོས། དེ་ལྟར་མེད་ཆེ་རྒྱུ་ན་གནས་དང་བཅོས་མིན་གྱི་ཐབས་
ལས་འཛོལ་བྱུང་བའི་གོ་སྐབས་ཤིན་ཏུ་རྒྱུད་ཏུ་ཡིན།

ཐོག་པོ་སྐྱུལ་པོར་ཉི་རྒྱ་བཅུགས་པ།

ཐོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ།

བར་སྐྱུལ་པ་དེ་ཡིད་ཆེས་འཕེར་ངེས་དགོས།

ཚོད་རྩོད་ནང་ཡོད་པའི་ཤོག་ཁག་ནམས་ཡང་ཡང་མཉགས་རྟེན་སྤྱོད་བ་དང་། རང་ཉིད་མི་སྤྱིད་པའི་གནས་སྡངས་ནང་
རྒྱུད་འགྲོ་བ་ཡིན། བར་སྐྱུལ་ནང་ཆ་ཤས་ལེན་རྒྱུ་ནི་ཡང་ཡང་འདིགས་སྡང་སྲོང་མཁན་འདྲ་པོ་ཡོད།
དེར་བརྟེན་ཁོང་ཆོར་ཡིད་ཆེས་འཕེར་ངེས་དགོས་རྒྱུ་ནི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡིན། དེའི་དོན་ནི་བར་སྐྱུལ་པས་ནམ་ཡང་
སྐྱེཞིག་ལ་རང་ཉིད་ནས་བར་སྐྱུལ་གྱི་ལས་དོན་རིང་གང་ཟག་དེ་ཆོད་དང་། ཁོང་ཆོད་དཀའ་ངལ་སྒྲོར་གང་ཤིས་རྟོགས་

བྱུང་བ་རྣམས་གཞན་ལ་གསལ་སྟོན་མི་བྱེད། ནམ་ཡང་སྤྲི་ཞིག་ལ་མི་བྱེད། ལས་སྟོན་པའི་གང་ཟག་ཅིག་གི་དྲིས་
ཀྱང་མི་ཤོད་པ་དང་། སོ་སེའི་བར་སྤྲི་པའི་ལས་རྒྱལ་ཚོར་ཡང་མིན། གལ་ཏེ་བར་སྤྲི་པ་ལས་རྒྱལ་ཞིག་
གས་ལྟོག་པ་ཞིག་ནས་སོ་སེའི་བར་སྤྲི་པའི་ལས་དོན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཆེད་སྐད་ཆ་དྲིས་ནའང་འབྲེལ་ཡོད་གང་
ཟག་དང་ཚོགས་པའི་མིང་སྟོན་དགོས་དོན་མེད།

བར་སྤྲི་པའི་ཁྱུ་མིག་གི་འགྱུར་མེད་སྒྲིག་གཞི་ནི་གཏན་འབེབས་ཟེན་པ་ཡིན། བར་སྤྲི་པ་འགོ་འཁུགས་སྐབས་
ཚུགས་གཉིས་ནས་སོ་སེའི་སྐོར་གྱི་ཤེས་བྱ་རྣམས་མང་ཚོགས་ནང་གཏོར་བཞིག་ཅན་གྱི་གཏན་འཆལ་དུ་མི་འགྱུར་
བ་བརྟན་པོ་བཟོ་ཆེད་གོས་མཐུན་འཛིག་ཚོག་པ་ཡིན།

དབང་ཤུགས་(POWER)དང་དབང་ཚད།(AUTHORITY)

༼དཔྱིན་སྐད་ནང་དབང་ཆ་དང་། དབང་ཚད། རྣམ་མཐུ་ཤུགས་ཀྱིན་ལྟ་བུར་སྤྱིར་བཏང་གོང་གི་ཆོག་གཉིས་བེད་
སྟོན་བྱེད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་བེད་སྟོན་གཏོང་སྐབས་ཀྱི་ཐོག་ནས་བར་སྤྲི་པའི་ལས་དོན་བྱེད་སྟོགས་ལ་ཁྱད་པར་
ཡོད་གཞིས་འདིར་མདོར་ཅས་འགོད་གལ་དུ་མཐོང་།༽

བར་སྤྲི་པར་དབང་ཤུགས་(Power)དང་དབང་ཚད་(Authority)གཉིས་ཡོད་སྐོར་བརྟོག་སྐབས་དེ་དག་ལེགས་
ཆ་ཡིན་ནམ། དེ་ནི་ཆོག་འདི་གཉིས་ལ་ང་ཚོས་གོ་དོན་གང་སྟོར་བེད་རྒྱ་ལུས་པ་ཡིན། དབང་ཤུགས་(Power)ཞེས་
པས་གང་ཟག་ཅིག་ལ་མི་གཞན་གྱི་ཐོག་ནས་མཐུ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། གཞན་དེ་ཚོས་ཁོ་རང་གི་འདོད་མོས་ལྟར་མ་
བྱས་ན་ཉེས་ཆད་འགལ་རྒྱུ་འི་རྣམ་པ་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་གོ་ཆོག གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་ན་བར་སྤྲི་པའི་དབང་ཤུགས་
དེས་བཅས་མིན་དང་། དྲང་བདེན་གྱི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཡོད་རྒྱུར་འགོག་གྱིན་བཟོ་བྱུང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན། ཐེ་བྱས་
ཡོད་པའི་མི་དེ་ཚོས་འཛིགས་སྤང་དང་གཞོན་ཤུགས་ཚོར་གྱི་རེད། དེ་ལས་རང་དབང་ཅན་གྱི་བར་སྤྲི་པ་ཞིག་ཕན་
ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོང་གི་རེད།

དབང་ཤུགས་(Power)ཞེས་པའི་གོ་དོན་གཞན་ཞིག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་གཞན་དང་མཉམ་དུ་རྣམ་པ་ཡོད་པ་
དང་། གང་ཟག་དེའི་རང་གི་འཛིན་ཐང་དང་། གཞན་དང་མཉམ་འབྲེལ་བྱ་འདོད་ཀྱི་ཀྱན་སྟོང་སྤྱི་པའི་དམིགས་
ལུ་ལ་ཞིག་གོང་མཐོར་སྤེལ་ཐབས། མི་མང་གཞན་རྣམས་རྣམ་མཐུ་ལྡན་པ་བཟོ་ཐབས་བཅས་ལ་བརྟེན་དེ་ལ་ཚང་མའི་

གུས་བཅི་བྱེད་པ་རེད། གང་ཟག་དེར་གཞན་ལ་བཅན་སྒྲུབ་བྱ་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉེས་ཆད་འགེལ་རྒྱ་མེད།

དབང་ཚད་(Authority)ཅེས་པར་གོང་མཚུངས་གོ་དོན་མང་པོ་ཡོད། གོ་དོན་གཅིག་ནི་གང་ཟག་ཅིག་བར་སྒྲུབ་པའི་ཚུལ་དུ་མཁས་དབང་ཡིན་པ་དེ་རེད། དེ་ནི་གང་ཟག་སྒྲེར་དང་བར་སྒྲུབ་པའི་ཡོན་ཏན་ནམས་ཆང་བ་ལ་བརྟེན་ནས་གཞན་གྱི་གུས་བཅི་ཡོད་སྒྲུབས་ལེགས་པའི་རང་བཞིན་ཁོ་ན་ཡིན།

དབང་ཚད་(Authority)ཅེས་པས་གང་ཟག་ཅིག་ལ་དབང་ཆའི་གོ་གནས་ཞིག་ཡོད་པར་ཡང་གོ་བྱུག། འདིའི་དོན་ནི་ཡང་ཡང་གང་ཟག་དེར་ཉེས་ཆད་འགེལ་རྒྱ་ཡོད་པ་དང་། མི་གཞན་གྱི་ཐོག་དབང་ཚད་ཡོད་པ་བསྟན། མཐའ་མར་དབང་ཚད་(Authority)ཅེས་པས་གང་ཟག་དེ་ནམས་དབང་གཙོ་སྒྲུབ་འབམ་མི་གཅིག་དབང་འཛིན་རིང་ལུགས་པ་ཡིན་པའི་གོ་དོན་བསྟན་བྱུག། དེ་ནམས་གྱིས་ནི་རང་གི་འདོད་པ་གཞན་གྱི་ཐོག་བཅན་འགེལ་བྱེད་པ་དང་། མང་གཙོའི་ལམ་སྟོལ་གྱི་ཐོག་ནས་ཐག་གཅོད་བྱ་སྒྲུབ་མི་དགའ་བ་བྱེད་པ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་གང་ཟག་གིས་གཞན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཉན་ཕྱོགས་དང་། གཞན་གྱི་རང་དབང་ཅན་གྱི་བསམ་ཚུལ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་མི་བྱེད་པར་བརྟེན་བར་སྒྲུབ་པ་སྟོ་ཤོ་ཞིག་ལས་ཆགས་མི་བྱུག།

བར་སྒྲུབ་བྱ་སྒྲུབས་གྱི་རིམ་པ།

བར་སྒྲུབ་པ་ནི་ལས་རིམ་ལ་མཐུན་འགྱུར་དང་། འགོ་འཁྲིད་བྱ་མཁན་འགན་ཡོད་དེ་ཡིན་པ་རེད། དེས་ལས་རིམ་ནང་གང་བྱེད་དགོས་སྟེར་ཤེས་རྟོགས་ཡོད་པ་དང་། ཤོག་ཁག་པན་ཚུན་འབྲེལ་བྱུག་བྱ་སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབས་འཛབ་ཆེད་ལས་རིམ་ནང་གོམ་པ་གང་ཞིག་དེས་པར་སྟོ་དགོས་པའི་སྟེར་ཡང་ཤེས་གྱི་ཡོད།

གཤམ་གསལ་གོམ་པ་ནམས་གྱིས་རྒྱ་མཚན་ལྟར་པ་དང་། རང་བཞིན་གྱི་རིམ་པ་ཞིག་མཚན་པ་དང་། དེར་བརྟེན་དེ་དག་བར་སྒྲུབ་པའི་ཞིབ་བཤེར་ཐོག་ཁྲུང་ཡིན་པར་བཅིས་ན་འགྲིགས། འོན་ཀྱང་བར་སྒྲུབ་པས་གོམ་པ་འདི་དག་དང་འདྲིར་བཞོད་པའི་དེའི་གོ་རིམ་ལ་ཏ་ཅང་དམ་འཛིན་བྱེད་དགོས་དོན་མེད། ཤོག་ཁག་དབར་རང་བཞིན་གྲོས་བསྟར་གྱི་རྒྱན་གྱིས་བར་སྒྲུབ་པའི་དཔེ་བཟང་གི་རིམ་པའི་ལས་རིམ་འབྲུག་ཆ་ཡོང་སྟེད། ལྷག་པར་བར་སྒྲུབ་ནི་གྲོས་བསྟར་གྱི་ལམ་ནས་བྱེད་དགོས་པར་བརྟེན་བར་སྒྲུབ་པས་སྒྲིག་གཞིར་དམ་འཛིན་བྱེད་འདོད་གྱིས་གྲོས་བསྟར་འགག་པ་ཡིན་ན་མ་འགྲིགས་པ་རེད།

འོན་ཀྱང་ཐོག་མར་རང་ཉིད་ནས་བར་སྐྱེ་པའི་ཉམས་སྤོང་དང་པོ་གསོག་སྐབས་གོམ་པ་དེ་དག་ལ་གཞི་འཛིན་
རྒྱ་ཕན་ཐོགས་ཡོད། གལ་ཏེ་རྗེས་སུ་བང་རིམ་རྒྱིག་སྤངས་དེ་ནས་མཆོང་རྒྱར་འདས་ག་བྱས་པ་ཡིན་ཡང་དེ་དག་
ལག་ཐོག་དུ་ཞིབ་བཞེར་ཐོག་ཞུང་ལྟ་བུར་ཡོད་ན་ཡག་པོ་ཡོད།

བར་སྐྱེ་གི་བྱ་རིམ་ཁག་

བར་སྐྱེ་གི་རྩོན་

སྟུ། གདུས། ག་པར། གང་འདྲ་འགོ་དགོས་སམ།

བར་སྐྱེ་པའི་འགོ་འཛུགས་

གང་ཡོང་བྱབས་ཡོད་དམ།

མང་དོར་རྒྱིག་གཞི།

ཤོག་ཁག་ནས་ཁས་ལེན།

གྲོས་བསྟར་

དེ་དག་ཚང་མ་གང་གི་སྒྲོར་ཡིན་ནམ།

ལངས་ཕྱོགས།

ཚོར་བ།

ཁེ་ཕན།

དགོས་མཁོ།

གྲོས་གཞི་གསར་པ་

གང་འགྲིག་འཇགས་བྱེད་བྱབ་བམ།

གྲོས་བསྟར་ཕྱ་མཐུད་གང་དགོས་སམ།

བྱན་མོང་གི་གཞི་རྩ།

ཐབས་ལམ་བསམ་འཆར་: བསམ་འཆར་ཁག་གིས་མི་དེ་དག་གི་ཁེ་ཕན་དང་དགོས་མཁོ་ནམས་སྒྲུབ་དགོས།
ཐབས་ལམ་གྱི་འགྲིག་འདུགས་: འགྲིག་འདུགས་ཁག་གིས་མི་དེ་དག་གི་ཁེ་ཕན་དང་དགོས་མཁོ་ནམས་སྒྲུབ་དགོས།
གྲོས་མཐུན་ཞིག་བཟོ་བ་: མཐུག་བསྐྱོམས་དང་ག་ལེར་ཐེབས་སྒྲུལ་ཞུ་བ།

བར་སྒུལ་གྱི་སྡོན།

བར་སྒུལ་པར་འབྲེལ་གཏུགས་བྱས་ཏེ་བར་སྒུལ་བྱ་རྒྱུར་བརྟེན་ཟིན་རྗེས་གནས་སྤངས་སྐྱོར་སྤྱིར་བཏང་དང་ཕྱི་ཐིག་
རགས་པ་ཙམ་ཞིག་ཤེས་ཆེད་ཉམས་ཞིབ་ཐུན་བྱ་བྱེད་དགོས་ཤིང་དེས་ལས་དོན་འགོ་འདྲུགས་བྱ་སྤངས་ཀྱི་ཁྱུ་མིག་བྱེད་
བྱུག།

✓ ཙོད་སྟོག་རྒྱག་མཁན་ཤོག་ཁག་ནམས་སྒྲུ་ཡིན་ནམ། དེ་དག་གང་ཟག་བྱེ་བྲག་པ་དང་། ཤོག་ཁག་ ཡང་ན་
ཚོགས་པ་བཅས་གང་དང་གང་ཡིན་ནམ། བར་སྒུལ་ནང་སྒུལ་ཆ་ཤས་ལེན་ནམ། མཚམས་འགར་ཙོད་སྟོག་
དེ་ལས་ཀྱི་བྱེད་ལུལ་དང་མི་ཆང་ཞིག་གི་ནང་། ཚོགས་པ་ལེན་ནང་། ཡང་ན་ལས་ཀྱི་བྱེད་མཁན་ཤོག་ཁག་བཅས་
ནང་ཚོགས་པ་འཕམ་ཁག་དང་གཉིས་ལས་མང་བ་ཡོང་།

✓ རྒྱ་ཆེ་ས་ནས་ཙོད་སྟོག་དེ་གང་གི་སྐྱོར་ཡིན་ནམ། དེ་སྟོག་འཛིང་ཆེ་རྒྱུང་རི་ཙམ་ཡོད་དམ། རང་གི་བསམ་
པར་བར་སྒུལ་ཚོགས་ཐེངས་རི་ཙམ་བྱ་དགོས་སམ།

✓ ཤོག་ཁག་ཚོས་བར་སྒུལ་བྱས་པ་ནས་ག་རེ་འཐོབ་འདོད་ཀྱི་ཡོད་དམ། ཁེ་གྲོང་གི་ཡ་ཉིན་གང་ཡོད་དམ། ཁོང་
ཚོས་བར་སྒུལ་བྱ་རྒྱལ་ཐག་གཅོད་བྱེད་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། བར་སྒུལ་བྱ་འདོད་ཕྱོགས་གཉིས་སམ་ཡང་
ན་ཆང་མར་ཡོད་དམ། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་བར་སྒུལ་པར་འདེམས་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ།

རང་ཉིད་ནས་ཀྱང་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར། དས་ལས་ཀྱི་དེ་དག་བྱ་འདོད་ཡོད་དམ་ཡང་ན་གཞན་ཞིག་ནས་བྱ་དགོས།
རང་ཉིད་ཙོད་སྟོག་དེ་ནང་ཕྱོགས་སྒུ་མ་སྒྱུར་བ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་ཤོག་ཁག་གཅིག་ལ་ཉེ་བྲགས་པ་ལེ་འབྲེལ་བ་ཡོད་
དམ། ལས་འགན་དེར་དོ་སྣང་དངོས་སྒྲོན་རྒྱུར་རང་ཉིད་ལ་དུས་ཚོད་ཡོད་དམ།

གནས་ཚུལ་མང་པོ་ལེན་མི་གཉིས་མཉམ་སྒྲེལ་གྱིས་ལས་ཀྱི་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། བར་སྒུལ་པ་
གཞན་དེ་སྒུལ་བྱེད་དམ། དེ་གཉིས་ནས་སོ་སོའི་ལས་དོན་ཆ་ཤས་ཐོག་མོས་མཐུན་བྱེད་དགོས། སྤྱིར་བཏང་གཅིག་

གིས་བར་སྐྱུལ་པ་ལྟེ་བ་དང་གཞན་དེས་ལས་རོགས་བར་སྐྱུལ་བ་བྱེད་པ་རེད། སོ་སོའི་བྱ་སྤྱོད་ཐད་ཞིན་དུ་གསལ་
པོ་བྱེད་དགོས། སྐབས་འགར་ལས་རོགས་བར་སྐྱུལ་པས་ལས་རིམ་ལ་ཞིབ་དྲག་བྱ་རྒྱུར་བེད་སྤྱོད་བྱེད་ཆེ་བར་གསེང་
སྐབས་བར་སྐྱུལ་པ་ལྟེ་བར་ཕྱིར་སྤྱོད་བྱུང་བ་འབྲས་དང་སྒོར་སྒོར་སྤྱོད་པ་རེད། མཚམས་རེ་ལས་རོགས་བར་སྐྱུལ་པས་
འདྲི་ཅད་ནང་ཆ་ཤས་ལེན་པ་རེད། ལས་དོན་འདི་དག་ལས་སྒྲ་པོར་བྱེད་བྱུང་རྒྱུར་དམ་པོ་དང་བདུན་པོ་ནན་གྱིས་བཟོ་
ཆེད་འདི་དག་ཕྱི་གསལ་ནང་གསལ་དགོས་པ་ཡིན།

ཚོགས་འདུ་ཁག་འཚོགས་ཡུལ་ས་ཆའི་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱ་དགོས། གནས་ཚུལ་མང་དག་ནང་ཤོག་ཁག་ནམས་
ཚོགས་འདུ་འཚོགས་ཡུལ་ཅོད་རྒྱ་གཡོང་ས་དེར་མ་ཡིན་པར་བར་གནས་གྱིས་ཆ་ཞིག་ལ་འཚོགས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ་
བ་ཡོད། འཚོགས་ཡུལ་གྱི་བཀོད་པ་སྒྲིག་ཤོམ་བྱ་སྤྱངས་ཀྱང་ནང་ལུགས་སུ་བྱས་པ་ཡིན་ན་སྤོད་པ་ཡོང་གི་དཔེ་བ་རེད།
འོན་ཀྱང་ནང་ལུགས་ཆེ་བླགས་ན་ཤོག་ཁག་ཚོས་བར་སྐྱུལ་པར་གྲུས་བཅིངས་པ་ཡོང་བ་རེད། ཉམས་ཞིབ་སྐབས་
བར་སྐྱུལ་པས་ཕྱོགས་སྤྱང་མེད་པ་གསལ་པོར་སྤྱོད་དགོས། ཤོག་ཁག་གཉིས་སམ་ཡང་ན་ཆང་མར་དྲི་ཅད་བྱ་དགོས།
གལ་ཏེ་ཤོག་ཁག་གཅིག་མཉམ་ཟུར་འཚོགས་བྱེད་ན་གཞན་པ་དེ་མཉམ་དུ་འདྲེ་ལྟར་བྱ་དགོས། གྲླིག་གི་ཚོགས་
འདུ་སྤྱོགས་གཉིས་ཀ་འམ་ཡང་ན་ཆང་མའི་མཉམ་དུ་བྱེད་ཆོག།

བར་སྐྱུལ་པའི་བསམ་སྒྲུབ་ཀྱི་གྲླིག

དེ་ནི་ཤོག་ཁག་ནམས་ཐུག་རྒྱ་དང་། ཁོང་ཆོའི་དཀའ་འཛོལ་སེལ་རྒྱའི་དུས་ཚོད་རེད། རང་ཉིད་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་
ཅོད་རྒྱ་གྲླིག་གི་རྒྱ་གཡོང་དང་། རྒྱགས་ཆེན་པོ་དང་ཡིད་ལ་མི་འཐད་པའི་ཆོར་བ་ཡོད་པའི་མི་མང་དང་ཐུག་རྒྱ་རེད།
རང་གི་ནང་མིའི་ཞི་བའི་ངང་ཚུལ་བདུན་པོ་བཟོ་ཐབས་བྱ་རྒྱུ་ཡོད། སྐར་མ་འགའ་ཤས་རང་ཉིད་གཅིག་ཕྱར་བཟུང་
དེ་ནམ་ཀུན་སོ་སོ་རང་ཉིད་དང་སོ་སོའི་ཞི་བའི་འཚོལ་ཆེད་ཐབས་བྱས་འཚམས་ཤོས་ནམས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་དང་།
མི་མང་དེ་ཆོའི་དཀའ་འདེམས་གྱི་གནས་སྤངས་ལ་རོགས་པར་བྱེད་ཆེད་རང་གི་ཀུན་སྤོང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུར་དམིགས་
རྒྱུ་ཡོད།

བར་སྐྱུལ་པའི་འགོ་འཇུགས།

ཁག་དང་གཅིག་དགོས་ལྟེ་བ་ནི་བར་སྐྱུལ་ཆེད་ཡོང་མཁན་མི་མང་ནས་དེ་དག་ག་རེ་ཡིན་མིན་མི་ཤེས་པ་དེ་རེད། ཁོང་

ཚོ་བརྟན་པོ་མེད་པ་དང་། བདེ་སྟོད་མེད་པའི་ཚོར་བའང་ཡོང་བ་རེད། ཁོང་ཚོས་བྱིད་རང་ངོ་མི་ཤེས་པ་དང་། ཤོག་
ཁག་གཞན་པ་དེར་ཕལ་ཆེར་ཞེན་ལོག་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད།

དཀའ་བའི་བྲག་ལ་མ་བྱུག་ན།

བདེ་ཐའི་སྤང་ལ་སླེབས་མི་བྱུབ།

ཤོག་ཁག་ན་མས་མཉམ་དུ་འཇུག་པའི་ན་ལོགས་སུ་ཡོང་སྟེ། གང་ལྟར་ཡང་ཁོང་ཚོའི་ཆེད་སྟོད་བདེ་ཆེ་བའི་ཁོར་
ལུག་ཅིག་སྐྱུན་ཐབས་བྱ་དགོས་པ་ནི། ཤོག་ཁག་སོ་སོར་གྲུས་བཅི་དང་བྱམས་སེམས་ཐོག་ནས་བསྐྱེད་པའི་ཕར་
བྱ་དགོས་པ་དང་སྟོད་ས་བདེ་བ་ཞིག་ལ་འཛོག་དགོས། བར་སྐྱུལ་འགོ་འཇུགས་མ་བྱས་གོང་ནང་ལུགས་སུ་སྦྱིར་
བཏང་ནི་ན་རེའི་གནད་དོན་སྟོར་སྟངས་ཆ་ཤོད་ཆོག་ རྩོགས་གཉིས་ཀ་འབྱོར་ཟིན་ཆེས་ཆོགས་འདུ་འགོ་འཇུགས་བྱ་
དགོས། གཤམ་གསལ་བང་རིམ་རྒྱིག་སྤངས་ཀྱིས་ཕན་ཐོགས་མིད།

- ✓ རང་ཉིད་པོ་སྟོད་དང་ཤོག་ཁག་ན་མས་ལ་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱ། དེ་ཆེས་དོན་ཚན་འདི་ན་མས་སྟོར་ཤོད་རྒྱ།
- ✓ རྩོགས་གཉིས་ཀ་བར་སྐྱུལ་ཆེད་ཐབས་ལམ་འཛོལ་རྒྱ་དང་། གནས་སྤངས་ཡར་རྒྱས་གདོང་ཆེད་ཡོང་བའི་
སྟོར་བཞེད་རྒྱ་དེ་ལྟར་ཡིན་མིན་སྟོར་སྟངས་ཆ་འདི་རྒྱ་དང་། དེ་བར་ལན་འདེབས་གཉིས་ཀ་ནས་བྱེད་བཅུགས་
དགོས།
- ✓ བར་སྐྱུལ་དེ་དག་དང་སྤངས་ཡིན་པ་དང་། ག་དུས་ཡིན་ཡང་འདྲོད་མོས་ལྟར་མཚམས་འཛོགས་བྱེད་རྒྱ།
- ✓ ཐབས་ལམ་ཁོང་ཚོ་རང་ནས་འཛོལ་དགོས་རྒྱ་དང་། རང་ཉིད་ནས་དེ་ཐོག་ཐོགས་ཕན་གང་བྱུབ་བྱ་རྒྱ། ཁོང་
ཚོའི་གྲོས་བསྟར་དང་འགྲིག་འཇགས་ལ་མ་བྱུན་རྒྱུ་སྟོར་རྒྱ། ལུབ་འབྲས་ལེགས་པོ་གང་ཡོང་བ་ཁོང་ཚོའི་འབད་རྩལ་
ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པ།
- ✓ དངོས་བདེན་རེ་བར་ཁོང་ཚོའི་དཀའ་སྟོག་སེལ་བའི་བྱུབ་འབྲས་ཐོབ་རྒྱ། འོན་ཀྱང་དེར་ངེས་གཏན་མེད་པ།
ཤོག་ཁག་ཚོ་མཉམ་སྟོན་འགྲོའི་ལལ་སྤྱོད་འདི་སྐབས་ཆང་མས་གོ་དོན་རྟོགས་ཡོད་པ་དང་། གཞི་རྩའི་ཆ་རྒྱུན་ཁག་
ལ་ཆང་མས་མོས་མཐུན་ཡོད་པ་བརྟན་པོ་བཟོ་དགོས།

ཡ་རབས་པོས་ཤོད་དགོས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བྱ་བྱ།

ཤོག་ཁག་ཚོ་མཉམ་སྡེ་འབྲེལ་ཡབ་སྐུང་གནང་སྐབས་ཚང་མས་གོ་དོན་རྟོགས་ཡོད་པ་དང་། གཞི་རྒྱུ་ཆ་རྒྱུ་ཁག་ལ་ཚང་མས་མཉམ་སྐྱུན་ཡོད་པ་བརྟན་པོ་བཟོ་དགོས།

རྩ་ལ་དཔགས་པའི་འཆམས།

གྲིས་བསྐྱར།

དམིགས་ཡུལ་ནི་ཤོག་ཁག་གཉིས་མཉམ་དུ་སྐྱད་ཆ་ཤོད་དགོས་པ་དང་དེ་ཡང་སོ་སོའི་བསམ་ཚུལ་ཆ་ཆར་ཤོད་སྒྲིལ་དང་། གཞན་དེར་ཉན་སྒྲིལ། དེ་ཐོག་ནས་རེ་བ་རྒྱག་རྒྱུར་ཤོག་ཁག་གཞན་པ་དེ་དང་། ཁེ་གྲོང་གི་ཡ་ཉེན་དུ་ཡོད་པའི་གནད་དོན་དེའི་ཐད་གཞི་རྒྱུ་ཆ་པའི་བསམ་ཤེས་ཤིག་ཐོག་སྐྱེ་བས་རྒྱ་བཅས་རེད། ཐོག་མར་ལབ་སྐྱེད་དེ་དོ་གཏུགས་འདི་སྐྱེད་གི་ནམ་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་དུ་སྐྱུར་དེ་ཤོག་ཁག་ནམས་ལ་ཁོང་ཚོའི་བསམ་སྒྲོ་ནང་གང་ཡོད་མིན་འདི་དགོས་ཀྱང་དམིགས་ཡུལ་ནི་དུས་ཚོད་གང་ཞིག་གི་མཆམས་སུ་ཁོང་ཚོ་སྐྱད་ཆ་མཉམ་དུ་ཤོད་སྒྲིལ་དེ་རེད། འདི་དག་ཤོག་ཁག་ཚོར་རང་ཉིད་ནས་བརྗོད་ཆོག་ཁོང་ཚོར་དུང་བརྗོད་ཆོག་པ་ནི་བར་སྐྱུལ་གྱི་ཆ་ཤས་འདིའི་དམིགས་ཡུལ་ཚོད་རྒྱུ་གསལ་པོ་བཟོ་སྒྲིལ་དང་། གང་ཟག་རེ་ཅེས་དེར་ཉམས་སྦྱང་གང་ཡོད་གི་ཡོད་པ་ཞིབ་དཔྱད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པ་རེད། ད་ལྟ་རང་གི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཡིད་ཆེས་འཕེར་བ་བཟོ་སྒྲིལ་དང་ཐབས་ལམ་འཛོལ་རྒྱུ་མིན་པར་གནད་དོན་ཆ་ཆར་ལེགས་པར་རྟོགས་བྱུང་རྒྱུ་ཅམ་ཡིན། དང་པོ་ཁོང་ཚོར་ཚོད་རྒྱུ་གཤེད་དག་གང་གི་སྒྲོར་ཡིན་གནས་དང་ཁོང་ཚོར་རེ་ཅེས་མཐོང་ཚུལ་ཇི་ཡིན་འདི་དགོས། འགོ་འཇུགས་གནོན་ཤུགས་འོག་མང་ཤོས་ཡོད་པར་རང་ཉིད་ཀྱིས་བསམ་པའི་གང་ཟག་ནས་བྱ་དགོས། གནད་དུ་འཁེལ་བའི་བདེན་པའི་གནས་ཚུལ་ཇི་མང་འཐོབ་ཐབས་བྱ་དགོས་པ་དང་། ཁོང་ཚོ་སོ་སོའི་ལངས་སྤྱོད་དང་དགོས་འདུན་ནམས་གསལ་པོར་ཤོད་བྱུང་བ་བྱ་དགོས།

འདི་ལྟར་བྱས་ཟེན་ཇེས་ཁོང་ཚོའི་གཏམ་བཤད་ལ་ཇི་ཅམ་བསྐྱུལ་བྱའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བབ་བྱེད་བྱུང་བའི་ཐོག་ནས་སྤྱིར་དོན་བཟོ་དགོས་པ་དང་། རང་གི་འབྲེལ་བཤད་ལ་ཁོང་ཚོས་མོས་མཐུན་ཡོད་མིན་བརྟག་ཞིབ་བྱ་དགོས།

ཁ་ནང་གི་མ་ཁ་ནང་གསོ་དགོས།

ཁྱིམ་ནང་གི་ཁ་ཚོད་ཁྱིམ་ནང་ཞི།

དནིཾཤྲིགས་གཉིས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ཡོ་རྒྱུ་འབྲེལ་བཤད་ཁ་གསལ་འབྲེད་རྒྱུ་འདྲུལ་ཆོད་རེད། འདི་རྒྱུ་གྱི་གོམ་རིམ་
 རྣམས་གཞི་རྩའི་ཆོད་རྫོག་འདུལ་སྒྲིག་ནང་གསལ་ལ་ལྟར་བྱས་ན་འབྲུལ། འདིར་རྟུར་སྒྲིད་ཉན་རྒྱུ་དེ་བར་སྒྲུབ་པའི་
 ལག་ཆ་ལྟེ་བ་ཡིན། སྤྱིང་བྱེ་བའི་ཐོག་ནས་དང་སེམས་གསལ་པོའི་ཐོག་ནས་ཉན་དགོས། མཚམས་རེར་གང་ཟག་
 དེས་ད་ལྟར་བརྗོད་པ་དེ་བསྐྱར་སྒྲོས་བྱེད་དགོས་པ། དེ་ནས་བྱིད་རང་ལ་སྒོ་ཐམ་ཆེན་པོ་བྱུང་སོང་ངམ། དེར་
 བརྟེན་བྱིད་རང་ལ་ཁག་པོ་། དེ་བཞིན་རྟུར་སྒྲིད་ཉན་རྒྱུར་གོམ་པ་བཞི་པོས་ཕན་ཐོགས་ཡོང་བ། གྲོ་སྤྱིང་བྱུང་
 གསུམ་ཆོར་བ་དང་བཅས་དེ་ཉན་ནས་ཤོག་ཁག་དེ་ཆོའི་བསམ་སྒོ་གཏོང་སྤངས་དང་ཆོར་བ་དེ་དག་གི་དགོས་མཁོ་
 དེ་བཞིན་ཀུན་སྒྲོང་བཅས་མཁྱེན་པ་གནང་དགོས། གང་ཡང་མ་ལམ་སྐབས་རང་ཉིད་ལ་སེམས་འཆབ་སྒྲུ་སྤྱིད། དེར་
 རྒྱ་མཚན་མེད། བྱ་སིམ་ནི་ཡང་ཡང་བསམ་སྒོ་གལ་ཆེན་ཞིག་འཁོར་བཞིན་ཡོད་པའི་དྲགས་རེད། རང་སྒྲུག་བྱ་
 དགོས།

ཁ་ཁ་རྟོག་བསྐྱད་ན་ཁ་མཚན་མེད།
 མགོ་དབུ་ཡུར་བྱུང་ན་སྒྲགས་པ་མེད།

གལ་ནི་ཤོག་ཁག་ཆོས་ཁ་གཏད་གཅོག་རྒྱ་འགོ་འདུགས་བྱེད་ཆེ་སོ་སོས་གནས་སྤངས་ཐོག་སྤངས་འདྲིན་རྒྱག་གི་ཡོད་
 པའི་འདྲིགས་སྤང་ཡོང་སྤྱིད། འོན་ཀྱང་དངོས་བདེན་དུ་གཏོང་བྱག་འདི་དག་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད། དནིཾཤྲིང་ཆོ་
 མཉམ་དུ་སྐད་ཆ་ཤོད་གྱི་ཡོད། དེ་དག་བྱེད་དུ་འདུག་དགོས། འོན་ཀྱང་ཁོང་ཆོས་ཕན་ཚུན་གྲོལ་འདྲིང་ཤིན་ཏུ་
 རྒྱབ་པོ་བྱས་ནི་ཆོད་རྫོག་ལ་འཕར་འགྱུར་མ་འགོ་བར་དུ་བྱེད་འདུག་དགོས།

སེམས་ནང་འདྲིག་ཐབས་བྱ་གལ་ནི་བར་སྒྲུབ་གྱི་སྒྲུབ་འབྲས་གང་ཡོང་ཐད་བྱིད་རང་ལ་འགན་མེད། རང་ཉིད་
 རྣམ་ཤོག་ཁག་རྣམས་མཐུན་པོ་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་བརྩོན་གང་ཡོད་བྱ་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོང་ཆོའི་ཀུན་སྒྲོང་
 ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་མི་བྱ།

གལ་ནི་རང་ཉིད་མགོ་འཛོམ་སྟེ་གང་བྱེད་དགོས་མ་ཤེས་ན་ག་དུས་ཡིན་ཡང་བར་གསེང་ཞིག་ལེན་ཆོག་པ་དང་།
 ལས་རོགས་བར་སྒྲུབ་པའི་སྒོ་བ་སྟོན་དང་། རྒྱབ་སྐྱོར་བེད་སྟོད་གཏོང་ཆོག་ ཤོག་ཁག་གཉིས་ཀྱིས་སོ་སོའི་ལངས་

བློགས་དང་། བདེན་པ། ཚོར་བ། ཁེ་ཕན། རྩེར་གྱི་དགོས་མཁོ་བཅས་བརྗོད་ཟིན་ཤིང་ཡང་བསྐྱར་རང་ངོས་
 ནས་སྤྱིར་དོན་ཞིག་བཟོ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་ཡིན། ལས་རིམ་འདིའི་རིང་བཅངས་འགའ་ཤས་སྤྱིར་དོན་བཟོས་ཟིན་ཡོད་ཀྱི་ད།
 སྤྱིར་དོན་བཟོ་སྐབས་ཐོད་སྤྱོད་གཏོར་རྒྱུའི་ཆོག་ནམས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་དང་། དེས་ཐོས་བསྐྱར་འཇམ་པོ་དང་
 དེ་བཞིན་གནད་དུ་འཁེལ་བ་ཡོད་རྒྱུར་འཕར་སྡོན་བྱེད་བྱུག། འབྲེལ་ཡོད་གང་ཟག་ཚོས་ཐོད་སྤྱོད་བཏང་བ་ལས་བར་
 གནས་མང་བ་དང་། དོན་ཕན་ཅན་གྱི་ཆོག་དག་བསྐྱར་བཟོའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་ཆོག།

ཁ་བདེ་པོས་བཤད་ན་རི་པོ་མགོ་ཕྱོག་ཕྱོག།

ཁང་ན་པས་བཤད་ན་རི་མགོ་ཡང་རར་སྒྲར་སྒྲར་།

རེ་བ་བྱ་རྒྱུར་ཐོས་བསྐྱར་དེས་གང་ཟག་གཉིས་གྱི་ཁོག་དུ་ཡོད་བཞིན་པའི་ཁེ་ཕན་དང་དགོས་མཁོ་ཁག་ལ་གཏོར་རིང་
 བའི་ནང་ཁྲུལ་གྱི་གོ་དོན་གསལ་བྱེད་མཐོར་སྤེལ་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་ལྟར་ཡིན་ཆོ་ཁོང་གཉིས་དབར་གྱི་དངངས་འཆབ་
 ནམས་ཉུང་དུ་སྤྱིན་པ་དང་། བྱ་ཡངས་པ་དང་། བཟང་བློགས་གྱི་ཁོར་ཡུག་ཅིག་ཤར་ཡོད། ཁོང་ཚོས་བློགས་
 གཉིས་ཀའི་ཁེ་ཕན་དང་དགོས་མཁོ་ནམས་བསྐྱབ་རྒྱུ་ཐབས་ལམ་མང་དག་ཡོད་པ་དང་ཆ་མཐོང་བྱུང་ཡོད། དེར་བརྟེན་
 མོ་མའི་ལངས་བློགས་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་བྱ་རྒྱུར་ལས་སྒྲ་བ་ཆགས་པ། སྤྱིན་གྱི་བྱ་ཐབས་དེ་དག་དཀའ་རྙོག་ལེ་ལྟར་
 ཐབས་ལམ་ཁོ་ན་དང་། ཡག་ཤོས་མིན་པའི་བསམ་སྒྲོ་འཁོར་རྒྱ།

ཁ་ནས་སྒྲས་ན་སྒྲན་ཡིན།

ཁོག་དུ་ཉར་ན་དུག་ཡིན།

གྲོས་གཞི་གསར་པ།

གལ་ཏེ་གྲོས་བསྐྱར་རིང་དེ་ལྟ་བུའི་སྒྲོ་བའི་སངས་པོ་བྱུང་ཡོད་ཆོ་ཤོག་ཁག་ཚོས་བྱམ་མོང་གི་གཞི་དོན་གཅིག་གི་
 ཐོག་ལངས་ཡོད་པའང་མཐོང་བྱུག། འདིའི་དོན་ནི་ཁོང་ཚོའི་དགོས་མཁོ་འགའ་ཤས་ཕན་ཚུན་གཉིས་བློགས་ནས་
 མཉམ་སྦྲེད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པ་རེད། བྱམ་མོང་གི་གཞི་དོན་འདི་དག་གིན་དུ་གསལ་པོར་བརྗོད་དགོས་པ་ཡིན། དེས་
 ཡོད་རྒྱུའི་འགྲིག་འཇགས་གྱི་བྱ་རིམ་ཆེས་ལས་སྒྲ་བ་གཏོར་བ་རེད།

དེ་ནི་བར་སྐྱེས་ཀྱི་འཕེལ་རིམ་གསལ་བཞིན་པའུལ་རྒྱུ་ཡི་དུས་ལ་སླེབས་པ་ཡིན། བར་སྐྱེས་པས་གང་ཟག་ཆོར་
མེལ་དགོས་པ་ཡི་དགའ་ཚུགས་གཙོ་བོ་ནམས་ལ་འབྲེལ་བཤད་རྒྱག་རྒྱར་རོགས་པར་བྱེད་པ་ཡིན། འདི་ནི་བར་སྐྱེས་
པ་དང་ཤོག་ཁག་ཆོད་དབར་རྩར་སླེད་ཀྱི་ལམ་སླེད་ཞིག་བརྒྱད་བྱེད་པ་ཡིན།

དྲི་བ་གཙོ་བོ་ལག་ནི།

- ✓ གང་དུ་མོས་མཐུན་འདུག་གཤམ།
- ✓ གང་དུ་མུ་མཐུད་མོས་མཐུན་མི་འདུག་གཤམ།
- ✓ བར་སྐྱལ་རིང་འཁྲིག་འཇགས་བྱེད་དགོས་པའི་གནད་དོན་ནམས་ག་ཤེ་ཡིན་ནམ།
- ✓ བར་སྐྱལ་གྱི་རིང་དང་ཡང་ན་ཆེས་མུ་གང་ཟག་ཆོའི་བར་ཤོས་བསྐྱར་མང་བ་དགོས་པའི་གནད་དོན་ནམས་གང་ཡིན་ནམ།

འགྲིག་འཇགས་ཤུད་ཐུབ་པའི་དྲི་བ་ཁག་ནི་ལག་བསྟར་ཐུབ་པའི་ཐབས་ལམ་དང་། དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དེ་བཞིན་གང་འདྲ་ཤུད་དགོས་ཀྱི་གནད་འགག་ཅན་གྱི་དྲི་བ་རྣམས་ཡིན། དྲི་བ་འགའ་ཤས་ལ་འགྲིག་འཇགས་ཤུད་མི་ཐུབ། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་རྣམས་ནི་མཐའ་གཅིག་ཏུ་སྒྲེར་གྱི་གནད་དོན་ལ་ཐུག་པ་ཟླ། དཔེར་ན། རིན་ཐང་དང་། སྒྲེར་དང་གཞི་ཅའི་དགོས་མཁོ་ཁག་ལ་བསམ་སྐྱོའི་འབྲུང་མོ། ཆོར་བ་བཅས་ཡིན། འོན་ཀྱང་འདི་ཆོའི་སྒྲེར་ཁྲོས་བསྟར་ཞིག་ནང་རང་ཉིད་དང་གཞན་གྱི་ཐད་གོ་དོགས་ཡོག་ཏུ་གཏོང་བའི་དམིགས་ཡུལ་གྱི་ཐོག་ནས་སྒྲེར་ཆ་ཤོད་ཆོག་དྲི་བ་གང་གི་སྒྲེར་ཁྲོས་བསྟར་དང་གང་གི་སྒྲེར་འགྲིག་འཇགས་བྱ་རྒྱུའི་སྒྲིབ་དོན་བཟོ་སྒྲུབ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནི་ཆེ་ཐུས་ཡོད་པའི་གང་ཟག་ཆོས་ཏུར་སྐྱེད་ཀྱིས་མཉམ་ཞུགས་ཤུད་དགོས། བར་སྟུང་པས་ཤོག་བྱ་ཆེན་པོ་ཞིག་གསལ་ཡང་ན་ནག་པར་ཞིག་ཐོག་བྱིས་ཏེ་ཤོག་ཁག་ཆང་མས་དེའི་ཆེས་ཀྱི་ཁྲོས་གཞིའི་ཐོག་དངོས་སུ་མོས་མཐུན་ཡོད་པ་བཟོ་རྒྱུ་ནི་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཞིག་འདྲ།

ཐབས་ལམ་བསམ་འཆར་འདོན་པ།

བར་རྩུམ་པས་ཤོག་ཁག་ཆོད་དགོས་མཁོ་དང་ཁེ་སར་རྣམས་གང་ཡིན་བརྒྱུར་ཐོན་ཁེ་སར་ཆོད་ཆོག་དེ་ནས་བར་རྩུམ་པས་
ཐངས་པས་འཆོལ་རྒྱུད་ཤོ་རིམ་རྣམས་འདི་འདྲ་ཤོ་ཞིག་བརྒྱུར་དེ་ཆོད་ཁེ་སར་ཆོད་ཆོག་ཁྱེད་རང་གི་དགོས་མཁོ་དང་

ཁེ་ཕན་རྣམས་ཐབས་ལམ་གང་གི་ཐོག་ནས་བསྐྱབ་བྱུང་བཅ། བྱིད་རང་གི་ཐུགས་ལ་འཁོར་བའི་དགོངས་ཚུལ་རྣམས་
ང་ལ་གསུང་རོགས་གནང་། ང་ཚོས་ལས་དོན་བྱེད་བྱུང་བའི་བསམ་ཚུལ་འགའ་ཤས་ལེན་ཀྱི་ཡིན། ད་ལྟ་ནི་བསམ་
ཚུལ་བཀག་ཀྱི་འདྲེ་དུས་ཚོད་མིན་པར་བསམ་ཚུལ་གང་མང་བསྐྱུ་ཀྱི་འདྲེ་དུས་ཚོད་རེད།

བྱ་རིམ་འདི་ནང་བར་སྐྱུལ་པ་ནི་ཤོག་ཁག་ཚོའི་བྱང་ཆེ་ཡིན་སྐབས་བསམ་འཆར་འདོན་པ་ལས་ཐབས་ལམ་ལ་སྒྲིན་བརྟེན་
མི་བྱེད།

ཤོག་ཁག་ཚོའི་བསམ་སྒྲོ་ཆང་མ་བཏོན་ཟེན་རྗེས་ཁོང་ཚོ་འགྲིག་འཇགས་གང་གི་མཉམ་དུ་བྱེད་ཀྱི་དེ་འདེམས་མཚོག་
པ་ཡིན།

ཐབས་ལམ་འགྲིག་འཇགས་བྱེད་པ།

ཐོས་བསྐྱར་ནི་ད་ལྟ་ཡོང་བཞིན་པ་དེ་གང་ཡིན་དང་འདས་པར་གང་བྱུང་བ་དེ་གང་ཡིན་གོ་དོགས་བྱུང་ཀྱི་འདྲེ་སྒྲོར་རེད།
དེ་ནི་མ་འོངས་པ་འདི་ཟམ་པ་ཞིག་རེད། འགྲིག་འཇགས་ནི་མ་འོངས་པར་གང་ཡོང་ཀྱི་ཡིན་པའི་སྒྲོར་འཆར་གཞི་
འགོད་ཀྱི་རེད། འགྲིག་འཇགས་རིང་བར་སྐྱུལ་པ་མི་རྣམས་ལ་ཙོད་པ་ཀྱི་ཀྱི་ཚབ་དུ་མཉམ་འབྲེལ་བྱ་ཀྱིས་
རོགས་པ་ཕན་བྱེད་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཁོང་ནས་ཐབས་ལམ་གསལ་པོ་ཡོང་ཆེད་ཉག་ཉག་བྱ་ཀྱིས་རོགས་པ་ཕན་བྱེད་པ་
རེད། གསལ་པོ་བཟོ་ཀྱི་འདྲེ་ཆེད་དེ་བ་འདི་ཚོག་ འདིའི་བྱེད་འབྲས་གང་ཡོང་ངམ། བྱིད་རང་གིས་པ་གི་གང་འབྲ་
བྱེད་ངམ། ག་དུས་བྱེད་ངམ། སྐྱུལ་བྱེད་ཀྱི། གཅིག་བྱས་ན་ཤོག་ཁག་ཚོས་རིན་ཐང་དང་ཚོར་བར་འགྲིག་འཇགས་
བྱ་འགོ་འདྲུགས་ཀྱི་རེད། དེ་འདྲ་བྱུང་ན་བར་སྐྱུལ་པས་ཁོང་ཚོ་དེས་པར་འབྲེལ་ཡོད་ཀྱི་ལམ་དང་མོས་མཐུན་ཟེན་
པའི་ཐོས་ཤིག་ཐོག་གནས་བྱུང་པ་བྱུང་གོས།

བར་སྐྱུལ་པས་དེས་པོ་བྱུང་གོས་པ་ཞིག་ནི་ཐབས་ལམ་ཁག་གིས་ཐོགས་གཉིས་ཀ་འམ་ཆང་མའི་ཁེ་ཕན་དང་དགོས་
མཁེ་རྣམས་བསྐྱབ་བྱུང་དགོས།

བར་སྐྱུལ་པས་ཤོག་ཁག་རྣམས་ལ་དངོས་ཡོད་ཐབས་ལམ་བཟོ་བྱུང་ཀྱིས་རོགས་པ་ཕན་བྱེད་བྱུང་ཆེད་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་
ཀྱི་དེ་བ་འགོད་དགོས། དེ་བྱིད་རང་གིས་བྱེད་བྱུང་མིད་པ། བྱིད་རང་ལ་ཉན་ཉན་དུས་ཚོད་འཐོབ། བྱིད་
རང་གཉིས་ཀས་འདི་རྒྱ་བ་གཅིག་ནང་འབྱུང་གི་རེད་བསམ་གྱི་འདུག་གས།

གྲོས་མཐུན་ཞིག་བཟོ་ཞུ།

ཤོག་ཁག་ཚོ་ཕན་ཚུན་གཉིས་ཀ་འདོད་ཚོ་འཁེངས་པའི་ཐབས་ལས་འཛུལ་ཟེན་ཇིས་གྲོས་མཐུན་གནད་འཁེལ་བྱེད་ཐུབ།
གནས་ཚུལ་འགའ་ཤས་ནང་གྲོས་མཐུན་ཡིག་ཐོག་འཁོད་པ་དང་དེར་གཉིས་ཀས་ས་ཏྲགས་རྒྱག་པ་རེད། གནས་
ཚུལ་གཞན་ནང་གྲོས་མཐུན་དེ་དག་དག་ཐོག་བཞག་ནའང་འབྱུང། གང་ལྟར་དེ་དག་གསལ་པོ་གསལ་ལ་རྒྱུད་དགོས།
འདི་ནི་བར་སྐྱུ་པའི་ལས་འགན་རེད། འབྲེལ་ཡོད་གང་ཟག་ནམས་ནས་ཕན་ཚུན་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དང་གཅིག་གིས་
གཅིག་ལ་འགྲོ་བམི་ཚུལ་ཐུན་ཡིན་པའི་ཆེ་མཐོང་འཛིན་པ། དམར་འཛིན་གྱི་ངོ་བོ་བོར་བ། གནད་དོན་མེད་ལ་རྒྱུར་
བྱུང་འབྲས་ཐོན་པ་བཅས་བྱུང་ཟེན་ཡོད་ཀྱིད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཁོང་ཚོར་དཀའ་ངལ་མེད་པའི་ཚུད་ཡངས་དང་
མཚམས་རེ་སྒྲིད་པོ་ཡང་ཡོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོ་འགྲིག་འཇགས་དེའི་བྱུང་འབྲས་ཀྱིས་ནིན་རེའི་མི་ཚོར་ཕན་བྱུང་
ཆེན་པོ་བཟོ་བའི་བཟང་ཚུགས་ཀྱི་བསམ་ཚོལ་བྱུགས་དཀ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཀྱིད་པ་རེད།

དགའ་པོ་འཁོན། ཞེས་པོ་སྐྱུགས།

དེར་བརྟེན་གྲོས་མཐུན་མ་བཞག་ཤོང་ཤོག་ཁག་ནམས་ལ་གནས་སྐབས་གཅིག་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུའི་དུས་ཚོད་སྟོན་རྒྱ་
ཕུགས་པའི་རིག་པ་ཞིག་ཡིན།

ཁ་བཤད་དོན་ལ་གནས་དགོས།

ཁབ་བྱུལ་སྒྲིད་པས་བཀའ་དགོས།

དེར་བརྟེན་བར་སྐྱུ་པས་ངས་པར་གལ་ཆེར་བརྩི་དགོས་རྒྱུར། གྲོས་མཐུན་བཞག་པ་དེ་ཤོག་ཁག་ཆང་མས་དངོས་
སྒྲུ་ལག་ལེན་བྱུང་ངས་དང་ཡུན་རིང་པོར་གནས་རྒྱ་ཞིག་ཡིན་པར་ངས་འཛིན་བྱེད་པ་ཞིག་དགོས་པ་ཡིན།
མཐའ་སྟོམ་དང་ཕྱིར་ཐོན།

བར་སྐྱུ་པ་འགའ་ཤས་ཚོགས་ཐེངས་གཅིག་ལ་བྱ་བྱུབ། འགའ་ཤས་ལ་ཚོགས་ཐེངས་མང་པོ་འགོར་བ་རེད། ཚོགས་
ཐེངས་རེ་རེའི་མཐུག་དུ་ལས་རིམ་ལ་ཚོད་དཔག་བྱེད་དགོས།

ང་ཚོར་ག་རེ་ཐོབ་པ་རེད་དམ།

ད་དྲུང་མ་ཉམ་དུ་བྱ་རྒྱ་གང་ཡོད་དམ།

ང་ཚོ་ཡང་བསྐྱར་བྱུག་དགོས་སམ།

ཤོག་ཁག་ཚོ་ལས་དོན་བྱ་བ་སྤེད་ནམས་ཁོང་རང་ཚོས་མཐུག་སྐྱོང་བྱེད་བྱུབ་བམ།

ཁོང་ཚོར་བར་སྐྱམ་པའི་ལས་འགན་ཐོག་བསམ་ཚུལ་གང་ཡོད་དམ།

ཁོང་ཚོར་འདྲ་མ་ཉམ་ལ་ཅིས་བྱང་སྐྱམ་པའི་ཉམས་སྤྱོད་བྱང་ཡོད་དམ།

གལ་ཏེ་ཤོག་ཁག་ཚོར་སྐྱམ་གྱི་ལས་དོན་གྲུབ་པར་བསམ་ན་བར་སྐྱམ་པས་ཁོང་ཚོར་དགོས་གལ་བྱང་ཆེ་ཡང་བསྐྱར་

ཡོང་ཆེག་པའི་འགན་ལེན་བྱེད་ཆེག་ དེ་བཞིན་བར་སྐྱམ་པས་ཁོང་ཚོར་འདོད་པ་ཡོད་ཆེ་ཐབས་ལམ་གྱི་གྲུབ་འབྲས་

སྒོར་གྲོས་བསྐྱར་ཆེད་ཆེས་གངས་ངེས་ཅན་ཞིག་ལ་ཡང་བསྐྱར་བྱུག་རྒྱའི་དུས་ཚོད་བཟོ་ཆེག་པ་ཡིན།

ཤོག་ཁའི་ནང་ཚིན་ཚྭ་གལ་གཏོང་ལེན་གང་འདྲ་སྟོར།*

ཤོག་ཁག་འདི་མ་འོངས་པར་ལས་དོན་མཉམ་དུ་བྱེད་དགོས།

མཚམས་རེར་ཤོག་ཁག་ཚིན་ཚྭ་འཛིང་ཆེ་བར་སྒྲུང་བའི་དཀའ་ཚྭ་གལ་གཏོང་ཚུད་འགྲོ་བ་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནང་མང་དག་ཅིག་ལ་ཐེབས་ཡོད་པ་རེད། ཡང་སྐབས་རེར་དཀའ་ཚྭ་གལ་སྲ་ཅུ་གཏོང་ཐལ་དུ་འགྲོ་བ་རེད། ཚྭ་བྲ་བཅོམ་ཁན་མི་གཅིག་རང་ཡིན་པར་མངོན་པ་རེད། གནས་ཚུལ་གཉིས་ཀར་ཐབས་རྒྱལ་འདི་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་པ་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེས་ཕན་ཚུན་གཉིས་སྟོན་ནས་སྟོན་འཇུགས་བྱེད་རྒྱུ་གཡོལ་བ་རེད། དེ་ཆང་མར་བསམ་ཞིབ་བྱེད་རྒྱུ་བཅོ་བཅི། ངས་དངོས་སུ་ག་རེ་མཐོང་ཡོད་དམ། ངས་ཚིན་པ་འདི་ལ་འཕར་སྟོན་གང་བྱས་ཡོད་དམ། ཚིན་ཚྭ་ཐེལ་རྒྱུ་ལ་ལས་འགུལ་ཕན་གང་འདྲ་བྱེད་ཐུབ་པམ། མཐུན་རྟེན་གས་དགོས་རྒྱུ་གང་ཟག་གང་ཞིག་ནས་དཀའ་ཚྭ་གལ་འཕར་སྟོན་དུར་པོ་བྱས་པ་དང་། མ་བྱས་པ་གཉིས་ཀའི་ཐོག་ནས་བྱེད་ཐུབ་པ་རེད།

ཤོག་ཁག་གིས་ངོས་ལེན་བྱེད་རྒྱུར།

- དཀའ་ཚྭ་ཅིག་ཡོད་པ།
- དཀའ་ཚྭ་ཐེལ་ཐབས་ལ་འབད་བཙོན་བྱེད་རྒྱ།
- མཐུན་འགྲུར་བྱེད་པོ་ཞིག
- ཐབས་རྒྱལ་གིག་ལ་བརྩེད་གོས་པ།

བར་དུ་ཅིག་ཅེ་མེད་པར་སྟོར་སྟོར་བྱས་ནས་སྟོན་དགོས།

ཚོགས་ཐེངས་དང་པོ།

- གང་ཟག་རེ་རེས་གནས་སྒྲུངས་སྟོར་སོ་སོར་ཉམས་སྟོང་གང་འདྲ་བྱུང་བ་ཤོད་པ།
- བྱ་རིམ་ནང་གོ་བསྐར་དང་ཡང་ན་དཔྱོག་རྒྱ་མེད། རྒྱང་ཆང་མ་ཁུངས་ལྡན་ཡིན།
- མཐུན་འགྲུར་བྱེད་པོས་མཐུན་ཚོགས་ཐེངས་འདིའི་སྟིང་བསྐར་བྱེད་བདེན་གྱིས་བཅོ་བ་རེད།

* ཐབས་བྱས་འདི་ཉན་མག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་མེ་ཏེ་ལྟ་ལཱ་མན་གྱིས་སྒྲེལ།

ཚོགས་ཐངས་གཉིས་པ།

- གང་ཟག་སོ་སོའི་དཀའ་ཉམས་ཀྱི་འཕྲིན་གང་བསྐྱབས་སྒོར་ཤོད་པ།
- གོ་བསྐྱར་མེད། ཉན་ཚུགས་ཅིག་ལྟ། སྤྱང་ཚང་མ་ཁྱེད་མེད། མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པོས་ཚོགས་ཐངས་
དེ་འི་སྤྱིང་བསྐྱབས་ཀྱང་བདེན་གྱིས་བཟོ་ལྟ།

ཚོགས་ཐངས་གསུམ་པ།

- གང་ཟག་སོ་སོའི་དཀའ་ཉམས་ཀྱི་འཕྲིན་གང་སྐྱབས་སྐྱབས་སྐྱུ་འི་སྒོར་ཤོད་པ།
- གོ་བསྐྱར་མེད། དེ་ནི་ཁྱེད་པའི་དག་ཆར་ཡིན།
- མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པོས་སྤྱིང་མཐའ་ན་མས་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་པ།
- ཤོག་ཁག་ནས་ལག་བསྟར་བྱུང་ངེས་ཐབས་ལས་ན་མས་གྲོས་བསྐྱར་བྱེད་པ།
- མཐུན་འགྱུར་བྱེད་པོས་ཚང་མ་འདོད་ཁེངས་ཡོང་བ་བདེན་པོ་བཟོ་པ།

མནམ་གྱི་ལ།

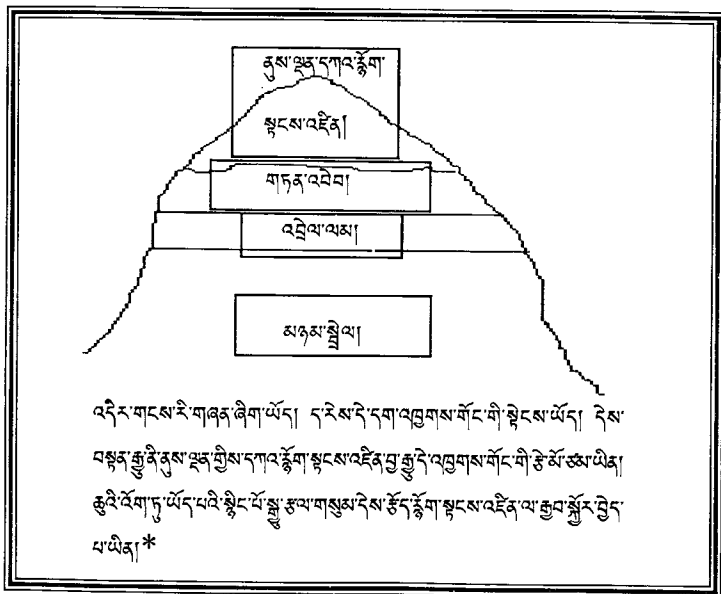
ཚོད་རྩོག་མེལ་རྒྱ་ནི་མཐུན་ལམ་བསྐྱུན་རྒྱ་རེད།

ང་ཚོས་ཤེས་པར་བྱས་དགོས་རྒྱུ་ཚོད་རྩོག་མེད་པའི་སྐབས་ཀྱང་མཐུན་ལམ་བསྐྱུན་དགོས།

དགེ་བཤེས་བསོད་ནམས་རིན་ཆེན།

ཚོད་རྩོག་ནམ་བུ་སྐབས་བྱུང་ཤེས་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་གདོང་ལེན་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཕན་ཐོགས་ཅན་ཤིང་ས་པར་ཡིན། འོན་ཀྱང་
དེ་ལས་གཤམ་ཆེ་བ་ཞིག་ནི་ནམ་ཞག་རྒྱ་ནུ་བྱུང་ཤེས་བག་ཡོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་བསྐྱུན་རྒྱ་དང་དེ་ལ་རྒྱ་བསྐྱོར་བྱེད་རྒྱ་དེ་
ཡིན། གཤམ་ཉེ་ང་ཚོས་ཞེ་འཁོན་ནམས་མི་ཆེད་ཆ་གས་ལྟ་བུ་དང་། ང་ཚོའི་ནང་ཆང་དང་། ཁོགས་པོ་ལས་རྒྱ་གས་
བཅས་པར་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུ་འི་གོ་སྐབས་ཡིན་པར་མཐོང་བུ་བཙུག་བསྐྱེད་མང་དག་ཅིག་རྒྱུ་བྱུང་གི་རེད།

འབྲུག་མགོང་གི་ནམ་བཞག



* འབྲུག་མགོང་ནམ་བཞག་ནི་རིུ་ཡོག་གི་ཚོད་རྩོག་ལ་ལྷ་གཉིད་ཤིག་རྩལ་ལྡན་པའི་ལ་ཡན། ཞེས་པའི་ལས་གཞི་བཟོས།

གཏན་འབེབ་ཅེས་པ་ནི་བཞན་གང་རུང་ཞིག་གི་ཁྱད་ཆོས་དང་བྱ་བ་ཁག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱ་རྒྱུར་ཟེར། དེ་ནང་རང་
 ཉིད་ཚུད་ཡོད། དེས་ང་ཆོའི་རང་མཐོང་གོང་མཐོར་གཏོང་བར་རོགས་པམ་བྱེད་པ་རེད། འབྲེལ་ལམ་ནི་སྐད་ཆ་
 མོད་པ་དང་ཉན་པའི་སྐབས་འབྲེལ་བའི་རྒྱན་ལ་ཟེར། དེ་ནི་དག་ཐོག་དང་དག་ཐོག་མིན་པ་གཉིས་ནས་ཡོང་། མཉམ་
 གྲུབ་ནི་བྱ་བ་མཉམ་དུ་བྱེད་རྒྱ་དང་། ང་ཆོའི་ཤོག་ཁག་གི་འབྲེལ་བ་འཛོ་སྐྱོང་བྱ་རྒྱུར་ཟེར།
 གལ་ཏེ་ང་ཆོས་འདི་གསུམ་ཉིན་ལྟར་གྱི་ཁོར་ཡུག་ནང་རྒྱན་སྐྱོང་མ་བྱས་ན་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་ཚད་རྫོག་འདུམ་སྒྲིག་
 གི་མན་དག་ནམས་པམ་མེད་དུ་འགྱུར་བ་རེད།

དེ་ནས་ཀྱན་དག་འཕོ་བཅོས་ལྷན་འདས་གྱི་མདུན་དུ་ལྷགས་ཏེ་གསོལ་བ། དལ་རྟེན་བྱེད་ནི་ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་འབྲེལ་
 བའི་མཛའ་མཐུན་དང་། མཉམ་སྦྲེལ། ཉེ་སེམས་བཅས་ཡིན། དེ་ནས་བཅོས་ལྷན་འདས་གྱིས་ཀྱན་དག་འཕོ་བའི་
 ལྟར་མ་སྒྲ། འདི་ལྟར་མ་སྒྲ། ཡུལ་ཡིད་དུ་འོང་བ་དང་འབྲེལ་བའི་མཛའ་མཐུན་དང་། མཉམ་སྦྲེལ། ཉེ་སེམས་
 བཅས་ནི་དལ་རྟེན་བྱེད་མིན་ལ་དེ་ནི་དལ་རྟེན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པ་དེ་ཡིན།

གཞན་ཏུ་དོན་གྲུབ།

ཅུ་ཁག་འཇུགས་སྒྲུབ།

འབྲེལ་བཤད་ལྷན་པའི་ལས་འགན་ཅན་གྱི་ཤོག་ཁག་ཅིག་ནང་འབྲེལ་ལམ་གསལ་བོ།

དགོས་མེད་གྱི་མི་མཐུན་པ་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་ཡོང་དགོས་དོན་ནི་ལས་དོན་བྱ་བ་ཞིན་པའི་ཤོག་ཁག་ནམས་གྱིས་
 བསམ་སྒྲོའི་གྲ་སྒྲིག་མེད་པར་སོ་སོའི་ལས་འགན་ཐོག་མོར་འགྲོ་བས་བཟོ་བ་རེད།

ཕལ་ཆེར་ཤོག་ཁག་དེས་ལས་དོན་ག་རེ་བྱེད་དང་གང་འདྲ་བྱེད་རྒྱུར་ཟབ་པའི་འཆར་གཞི་བཟོས་ཡོད་མྱོད། འོན་
 གྱང་ཁོང་ཆོས་ཤེས་ཚོར་མ་བྱུང་བ་ནི་མཉམ་སྦྲེལ་བྱ་སྒྲིགས་གྲ་སྒྲིག་བྱེད་རྒྱ་དང་། ཁོར་ཡུག་བཟང་པོ་ཞིག་གསུ་
 ཁག་གི་ཚོར་བ་བསྐྱེད་རྒྱ་དེ་འདྲ་ཉན་དུ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན།

གཅིག་བྱས་ན་ཁོང་ཚོ་ཉལ་མང་ཤེས་གྱི་མེད་མྱོད། ཡང་ན་ཁོང་ཚོ་ངོ་ཤེས་གྱི་ཡོད་བསམ་ཡང་དེ་དག་སྒྲུང་
 ཚུལ་ཅིང་ཡིན་པ་རེད། དེར་བརྟེན་ཅུ་ཁག་འཇུགས་རྒྱའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་ཅུ་ཁག་ཚོགས་མི་ཚོས་གཤམ་གསལ་

ནམས་བྱེད་བྱེད་པ་པོ་དགོས།

- ✓ རྒྱ་ཁག་དང་སྒྲིལ་མོ་སེའི་དམིགས་ཡུལ་དང་། འཆར་སྤང་ནམས་ཤེས་པ།
- ✓ རྒྱ་ཁག་དང་སྒྲིལ་མོ་སེའི་སེམས་ཁུར་ནམས་ཤེས་པ་དང་ཁས་ལེན་བྱེད་པ།
- ✓ རྒྱ་ཁག་དང་སྒྲིལ་མོ་སེའི་ཐབས་བྱས་དང་ཁྱད་ཆོས་ནམས་ཤེས་པ་དང་ཅ་ཆར་འཛིན་པ།
- ✓ རྒྱ་ཁག་དང་སྒྲིལ་མོ་སེའི་བཅད་མཆམས་ནམས་ཤེས་པ་དང་བསམ་ཤེས་བྱེད་པ།
- ✓ མི་མཐུན་པ་དང་ཡང་ན་ཚད་རྒྱུ་ཀྱང་བྱུང་སྐབས་གང་བྱེད་དགོས་པ་དང་གདུས་བྱེད་དགོས་ཤེས་པ།

སྤྱན་ཚོགས་དང་། ཤོག་ཁག་ རྒྱ་ཁག་

- ◆ སྤྱན་ཚོགས་ཤེས་པ་ནི་མི་མང་མཉམ་དུ་འཚོགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཅིང་། ཚོགས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ནང་ལས་ཀྱི་བྱེད་པའི་མི་མང་གྱི་མཚན་སྐར་ཁོང་ཆོར་དམིགས་ཡུལ་བྱུན་མོང་བ་ཡོང་གི་དེ། འོན་ཀྱང་བསྐྱབ་བྱེད་པའི་ལས་དོན་བྱུན་མོང་བ་ཞིག་མེད།
- ◆ ཤོག་ཁག་ནི་མང་ཆེ་བར་ལས་དོན་དང་དམིགས་ཡུལ་གཅིག་གྱུར་ཅན་གྱི་མི་མང་གངས་རུང་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་ཆོ་ལས་ཀྱི་མཉམ་དུ་བྱེད་པ་དང་། གཞུང་འབྲེལ་མིན་པའི་ཚོགས་པ་ཆུང་ཆུང་ཞིག་དང་འབྲ་བར་ཕན་ཚུན་དང་། སོ་སེའི་ལས་དོན་སྒྲོར་ཤེས་རྟོགས་ཡོད།
- ◆ རྒྱ་ཁག་ནི་ལས་དོན་གཅིག་མཚན་ཡོད་པའི་མི་ཚོགས་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ཁོང་ཆོར་སྤྱན་ཅིག་གི་ཆོར་བ་ཡོད། ཁོང་ཆོར་སྒྲིལ་མོ་སེའི་དང་རྒྱ་ཁག་གི་དམིགས་ཡུལ་དང་བཅད་མཆམས་ཐབས་བྱས་བཅས་གྱི་སྒྲོར་ཆ་ཆང་ཤེས་ཆོར་ཡོད། འདི་ཆོའི་སྒྲོར་ཁོ་ཆོའི་རྒྱ་ཁག་འཇུགས་སྤྱན་སྐབས་སྤྱན་ཆ་བྱུང་ཡོད།
- ◆ རྒྱ་ཁག་འཇུགས་སྤྱན་ནི་ཅ་དོན་སྒྲོར་བད་ཀར་སྤྱན་ཆ་ཤོད་རྒྱ་དང་རྒྱ་ཁག་ལ་ཐབས་བྱས་གང་ཡོད་པ་དང་བཅད་མཆམས་གང་ཡོད་པ་ནམས་གསང་སྒྲོག་བྱེད་པ་རེད། དེ་ནི་ཕན་ཚུན་བཟླགས་བརྗོད་བྱེད་རྒྱ་དང་ཁྲིམས་ཐག་གཅོད་རྒྱ་མིན། ད་ཆོས་རྒྱ་ཁག་འཇུགས་སྤྱན་བྱེད་སྐབས་མདུན་དུ་ཡོད་པའི་ལས་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་སྒྲིལ་གྱི་ཐབས་བྱུང་ལ་དམ་འཛིན་བྱེད་པ་རེད།

རུ་ཁག་འདྲུགས་སྒྲུབ་གྱི་ཐབས་ལམ་ཞིག

རུ་ཁག་འདྲུགས་སྒྲུབ་ཆེད་ཐབས་ལམ་མང་དག་ཡོད་པ་དང་གཅིག་ནི་བྱེད་ཐབས་རིམ་པ་མང་པོར་སྒོར་སྒོར་ཞིག་ནང་
མཐུན་ཅིག་མེད་པར་བྱེད་པ་ཡིན།* དེ་དག་ཞི་སྒོར་དང་དུས་ཚོད་གྲུ་ཡངས་པོར་བྱེད་དགོས།

བསྐབ་བྱ་འགའ་ཤམ།

ཚང་མས་ཐབས་ལམ་དེ་བེད་སྤྱོད་གཏོང་འདོད་ཡོད་པ་བརྟན་པོ་བཟོ་དགོས།

ཚང་མས་འི་བའི་ཐོ་གཞུང་ལ་མོས་མཐུན་བྱེད་པ་བརྟན་པོ་བཟོ་དགོས།

དུས་སྤྱིད་ཉན་རྒྱ་དང་སྤྱད་ཆ་སངས་པོ་བེད་སྤྱོད་བྱེད།

འི་བ་གཏོང་རིང་ཅན་འགོད་ཚོག་ཀྱང་གོ་བསྐྱར་གཡོལ་དགོས།

ལས་རིམ་ཆ་ཚང་དགོག་ཆ་མེད་པ་དང་བྱེད་ཐབས་དམ་པོའི་ནང་བྱེད།

བྱེད་ཐབས་ནམས་འགོ་འདྲུགས་རིམ་མོས་བཞིན་མི་གཅིག་པ་ཞིག་ཡང་བསྐྱར་མ་འཁེལ་ཆེད་བྱེད་དགོས།

བྱེད་ཐབས་ནམས་འགོ་འདྲུགས་རིམ་མོས་བཞིན་མི་གཅིག་པ་ཞིག་ཡང་བསྐྱར་མ་འཁེལ་ཆེད་བྱེད་དགོས།

བྱེད་ཐབས།

༡ གང་ཟག་རེ་རིམ་ལས་འཆར་ཆེད་རང་གི་འདུན་པ་དང་འཆར་སྤྱད་སྒོར་བཟོད་རྒྱ།

༢ ལུ་མཐུད་དེ་ལས་འཆར་སྒོར་མེས་མས་འཆབ་ནམས་བཟོད་རྒྱ།

༣ གང་ཟག་རེ་རིམ་ལས་འཆར་ལ་དམིགས་བསལ་ཞལ་འདེབས་ཁག་སྒོར་བཟོད་རྒྱ།

༤ གང་ཟག་རེ་རིམ་ལས་འཆར་དང་འབྲེལ་བའི་རང་གི་བཅད་མཆམས་ཁག་སྒོར་ཤོད་རྒྱ།

༥ གང་ཟག་རེ་རིམ་རུ་ཁག་ནང་གི་གང་ཟག་རེ་རིམ་འདིའི་མཉམ་བཞུགས་ལ་རང་གི་མེས་མས་འཆབ་སྒོར་ཤོད་

རྒྱ།

༦ གང་ཟག་རེ་རིམ་རུ་ཁག་ནང་གི་གང་ཟག་རེ་རིམ་ལས་འཆར་དང་འབྲེལ་བའི་མི་འདིའི་མཉམ་བཞུགས་ལ་རང་

གི་བསྐྱགས་བཟོད་སྒོར་བཟོད་རྒྱ།

*ཐབས་ལམ་དམིགས་བཀའ་འདི་དག་དབྱིན་ཡུལ་གྱིས་རེ་བའི་ལས་གཞིའི་དུ་ཡ་ན་དང་འདྲོན་ལེས་པན་གཉིས་གྱིས་

མེས་སྐུལ་ལས་བྱུང་།

ཨ གྲུབ་འབྲས་ཚོད་དཔག་བྱ་ཐེངས། གང་ཟག་པོ་སོར་གང་བརྟེན་ཟིན་པའི་སྒྲོར་རང་གི་ཚོར་བ་ཤོད་རྒྱུའི་གོ་སྒྲུབ་ས་
ཡོད།

༡ རྩ་ཁག་ནས་ལས་འཆར་རིང་ལའང་སྲིད་པའི་ཚོད་རྩོད་ལ་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཆེད་འཆར་གཞི་ཞིག་བཟོ་འགོད་
བྱ་རྒྱ།

ཕྱིར་སློང་གྲུབ་འབྲས།

ཕྱིར་སློང་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་དགོས་པ་ནི། བྱེད་སྒྲོ་གང་ཞིག་ཐོན་སློང་བྱས་པའི་གང་ཟག་ཅིག་ལ་རྒྱ་ཆད་ཡོང་བ་དང་འབྲས་
བསྐྱར་ཐུན་པའི་ལན་འདེབས་ཤིག་སློང་རྒྱ་དང་། གང་ཟག་དེས་དེས་པའི་དྲི་བ་ཁག་ལ་གསལ་ཆ་སློང་རྒྱ་ཡིན།

ཕྱིར་སློང་གྲུབ་འབྲས་ཞེས་པ་ནི། གང་ཟག་ཅིག་ལ་གང་ཞིག་ཕྱིར་སློང་རྒྱ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། བསྐྱར་རྒྱ་ནི་འགོ་
བ་མིའི་དགོས་མཁོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། བསྐྱར་གསལ་བརྟེན་འཛུལ་འགྲོ་བ་མིའི་དགོས་མཁོ་ཞིག་རེད། བསྐྱར་གསལ་
བརྟེན་གྱིས་རང་ཉིད་ཤོག་ཁག་ཅིག་དང་། རྩ་སྡེ་ཡང་ན་སྤྱི་ཚོགས་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་གལ་ཆེར་
བཙུག་པའི་ཚོར་སྤང་ཡོང་བྱུག། དེས་གང་ཟག་གི་རང་མཐོང་ཡང་གོང་མཐོར་གཏོང་བ་རེད།

རང་གི་འཛིན་ཐང་གིས་གང་ཞིག་བསྐྱར་རྒྱ་དེས་རང་གིས་འབད་ཚོལ་ཡག་ཤོས་བྱས་ཡོད་སྟེ་མ་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་
མཉམ་དུ་ཡོང་བ་རེད། དེར་བརྟེན་རང་ཉིད་ཐུགས་སྟེད་སྟེ་བ་ཆགས་པ་རེད། དེ་འབྲས་མོང་ཕྱིར་སློང་གྲུབ་འབྲས་
དགོས་ཞེས་བརྟེན་མཁན་གང་ཟག་དེར་ང་ཚོའི་དུས་ཚོད་དང་། དེ་སྤང་ཆ་ཆར་། བྱས་བཙུག་བཅས་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
དེར་བརྟེན་དེས་ཕྱིར་སློང་གྲུབ་འབྲས་ཆེད་བསམ་འཆར་འགའ་ཞིག་ལ་འབྲིད་ཀྱི་ཡོད།

ཕྱིར་སློང་གྲུབ་འབྲས་འཛོལ་པའན་གང་ཟག་གི་ཆེད།

● ཚོར་སྤང་དགོས་རྒྱར་ཕྱིར་སློང་གྲུབ་འབྲས་ནི་གོ་བསྐྱར་ཞིག་མ་རེད། རང་ཉིད་ནས་སློབ་སྦྱོར་ཞུ་ཡི་ཡོད། དེར་
བརྟེན་སྤང་སློབ་བྱེད་པའི་བསམ་སྒྲུབ་འབྲས་མོ་སློང་དགོས་དང་གང་གྲུབ་སློང་རྒྱུའི་འབད་ཚོར་བྱེད་དགོས།

● ཕྱིར་སློང་གྲུབ་འབྲས་གང་གི་ཐོག་དང་ག་རེ་བྱས་ནས་དགོས་སྒྲོར་གསལ་པོ་བྱེད་དགོས།

● གནད་དོན་ག་རེ་འབྲེལ་ལམ་བྱ་འདོད་ཡོད་སྒྲོར་གསལ་པོ་བྱ་དགོས།

● རང་གིས་ལས་དོན་བྱེད་སྤངས་དང་གལ་ཉེ་བྱེད་ན་དོགས་གཞི་ག་པར་ཡོད་སྒྲོར་ཤོད་དགོས།

ཕྱིར་སྤྱོད་བྱུང་བ་འབྲས་སྤྱོད་ཕལ་ཁན་གང་ཟག་གི་ཆེད།

✓ དགོས་དོན་ནི་གང་ཟག་གཞན་པ་དེར་གསལ་ཁམང་བ་འཛོལ་དགོས། དེར་བརྟན་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་ནམས་
སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤོངས་སུ་བཞག་སྟེ་སངས་པོས་ཉན་དགོས།

✓ མདུན་དུ་བཞག་པའི་གནད་དོན་སྒྲོར་དང་རང་ཉིད་ལ་སྤྱོད་འདྲིས་མེད་ཆེ་གོ་དོན་རྟོགས་ཆེད་དེ་བ་འགོད་དགོས།
འོན་ཀྱང་མང་དུགས་སྐྱེ་མེད།

✓ ག་རེར་དགའ་བ་ཤོད་དགོས།

✓ རང་ཉིད་ལ་གསར་པ་གང་ལྟར་སྒྲོར་ཤོད་དགོས།

✓ རང་ཉིད་ལ་སྒྲོ་སྒྲོབས་སྟེ་ལ་བ་གང་ལྟར་སྒྲོར་ཤོད་དགོས།

✓ དི་བ་དགོད་སྐྱ།

༡ གནད་དོན་རྟོགས་ཆེད།

༡ གནད་དོན་གཏིང་ཟབ་ཡང་ན་ཟབ་རྒྱས་བཟོ་ཆེད།

✓ ཞིབ་ཏུ་གསྐྱོན་འདྲུགས་ཀྱི་དེ་བ་འདྲི་སྐྱ།

✓ ཏུར་སྤྱོད་ཉན་སྐྱ་དང་དོ་གཞུགས་འདྲི་ཐུང་གི་མན་ངག་ཤེད་སྤྱོད་གཏོང་བ་དང་གོ་དོན་རྟོགས་འདོད་པ་དང་ཐབས་
ལམ་གསར་པ་འཛོལ་འདོད་པའི་གང་ཟག་ཐོག་དོ་སྣང་འཛོག་དགོས།

✓ རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་འཆར་ཡོད་ཆེ་འདོན་དགོས། འོན་ཀྱང་གང་ཟག་གཞན་དེའི་དཀའ་ཉམས་ཅིས་ལེན་མི་བྱེད།
གོ་རིམ་འདི་ནམས་ཤེད་སྤྱོད་བཏང་ཡོད་ཆེ་འབྲེལ་ལམ་ཡག་པོ་ཞིག་དེས་གཏན་བཟོས་ཡོད། རང་ཉིད་ནས་ཕྱིར་
སྤྱོད་བྱུང་བ་འབྲས་སྤྱོད་ལུ་ལ་གང་ཟག་དེས་སོ་སོས་བྱེད་བྱུང་སྤྱོད་པ་ནམས་ཀྱི་ཐད་ཤེས་ཚར་དང་གསར་གཏོད་རིག་པ་
མང་དུ་སྤྱིན་པའི་ཐོག་གནས་སྤངས་དེ་ནས་ཐོན་འགོ་བཙེད། སྤྱོན་བརྗོད་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱིར་སྤྱོད་བྱུང་བ་འབྲས་ཀྱི་ཡན་
ལག་ཅིག་ཆགས་ཡོད་ཀྱང་གང་ཟག་དེ་བསྐྱས་པ་དང་ཡང་ན་མན་ཐོགས་གང་ཡང་མ་བྱུང་སྐྱམ་པའི་ཆོར་བ་མ་སྟེར་
བ་ཞིག་དགོས། དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་གང་ཟག་དེར་མ་འོངས་བྱ་ཐབས་ཆེད་ལམ་དང་བསམ་སྒྲོ་གསར་པ་དག་ཉིད་ཡོད་
པ་རེད།

འདི་དག་ཕྱུང་བ་ནི་གང་ལགས་ཤེ་ན་རང་ཉིད་ནས་གང་ཟག་དེའི་གསར་སྒྱུན་དང་བསྐྱབས་བརྩོན་གྱི་དགོས་པ་ཁོར་
གུས་བཙུགས་པ་ལ་བརྟེན་ནས་རེད། ང་ཚོ་ཚང་མར་གཅིག་གྱུར་ཡོད་པ་ནི་གཞན་གྱིས་ང་ཚོར་གསར་སྒྱུན་བྱ་རྒྱུ་
འཛོལ་བ་ཡོད་པ་དང་། ཤོག་ཁག་དེའི་ཆ་ཤས་ཡིན་པ་བརྟེན་དུས་སྒྱུན་བརྩོན་ལ་ཉན་རྒྱུ་ལས་སྤྲོ་ལོ་ཆགས་འབྱོར་
རེད།

གལ་ཏེ་འདི་དེ་ལྟར་མིན་ན་སྒྱུན་བརྩོན་ནི་འཐབ་ཆོལ་ལ་བཙུགས་པ་དང་། དེའི་ཡ་ལན་དང་པོ་སྒྱུར་སྒྱོབ་བྱ་རྒྱུ་རེད།
ང་ཚོས་རང་ཉིད་སྒྱུར་སྒྱོབ་བྱེད་སྐབས་གསར་པ་གང་ཐོས་པ་དང་སྒྱུར་མི་བྱུང་། འདི་ཚོ་མང་ཆེ་བར་མེས་པོ་ཚོར་མེད་
པའི་རིམ་པ་ཞིག་ལ་ཡོང་བ་རེད། འོན་ཀྱང་དེས་ང་ཚོའི་འབྲེལ་ལམ་དང་གནས་སྡངས་ཀྱི་གསལ་ཆར་བྱུང་བར་བའི་
གན་སྒྲོབས་ཡོད།

ཆོག་པ་འདྲ།

ཉེས་ཆད་ཡིན་ནམ་ཡང་ན་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡིན། ཁྱོད་ཀྱི་འདེམས་ག

ཆོགས་འདྲ་ལོགས་པའི་ཆེད་བསམ་འཆར།

འདོན་ཐང་ཆེ་བ། ཐོན་སྐྱོད་མང་བ། ཉོལ་པ་ལུང་བ། སྐད་ཆ་ཤོད་པ་གཅིག་ཕུ་མིན་པར་ལས་དོན་གང་
ཞིག་མཉམ་དུ་བྱེད་པ། ཆང་མའི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཐབས་ལྟུལ་ལ་ཤེད་སྟོང་བྱེད་པ། མཛེས་མཐུན་ཆེ་བ།
ལུང་བ། རྒྱུ་ལ་བབ་ཆེ་བ། ཐག་གཅོད་མེགས་པ། སྐས་པའི་གྲོས་གཞི་མེད་པ། ལུས་པ་སྒྲིང་བ་ལས་
འཐེན་པ་མ་ཡིན་པ།

ཡིད་སྤྱོད་བའི་བདེན་པ་ཞིག་ལ་མི་མང་པོས་ཚོགས་འདུར་མི་དགའ་བ་རེད། དེ་ཚོས་མི་མཐུན་པ་ཞིག་པར་བྱེད་པ་
དང་མཐུན་ལམ་གོང་འཕེལ་གཏོང་བ་བྱེད་ཐུབ། དེ་བཞིན་དེ་ཚོས་ཚད་ཚྭ་གསུན་པ་དང་ཡང་ན་མེད་ཐུབ། འདྲིར་
ཚོགས་འདུ་མིགས་པོ་ཡོང་བའི་བསམ་ཚུལ་དགའ་བུས་ཡོད།

གཤམ་ཆེ་ཤོས། ཆོགས་འདྲ་འཆོགས་སྒྲུབ་ཀྱི་ཐབས་རྒྱུ་འདམས་དགོས་པ་ལས་གོམས་གཤིས་མྱིང་པས་གང་
འདྲ་བྱུང་གོས་པ་ཐག་གཅོད་བྱེད་མི་འདྲ་ག

འདུ་སྐོར་པ། རིམ་མོས་བྱེད་ཆོག གཏུམ་ཡིན་ཡང་འགོ་བཤིང་དེས་བྱེད་གོས་པ་མེད། ལས་ཀ་མི་གཞིས་
ཀྱིས་བྱེད་ཆོག འདུ་སྐོར་བར་ཆོག་ས་འདུའི་འགོ་ལྷགས་དང་འཆར་གཞི་བཀོད་སྒྲིག་བྱེད་སྒྱུའི་ལས་འགན་ཡོད།
དུར་བཅོན་ཀྱིས་བསམ་སྒྲུབ་ལེན་སྒྱུ་དང་མཁུག་བསྐྱུ་ས་ལ་བསམ་འཆར་བསྐྱུ་སྒྱ། ཆོག་ས་འདུར་བྱུགས་མཁན་ཆོ་
འདུ་སྐོར་བའི་དབང་ཆར་གྲས་བཅི་བྱེད་པ།

དགའ་བསྐྱའི་ཐེངས། ཁྱེད་པད་དེ་མིང་སྐུ་གཟུགས་གང་ལྟ་ཡོད་དམ། དགོངས་པ་གང་བཞེས་བཞིན་ཡོད་དམ།

ཁོས་གཞི། གནད་དོན་གསལ་ཆེ་ཤོས་གང་རྣམས་ཐག་གཅོད་ཆེད་ཡིན་པ་དང་། གང་རྣམས་གོ་བསྟར་ཆེད་ཐོག་
མ་རྣམས་གསལ་ཤོར་བཟོད་གོས། དེ་བཞིན་གང་རྣམས་པས་མ་ཚུལ་བརྗེ་ལེན་པ་ཅས་ཡིན།

ཚོགས་ཐངས་མང་བ། མེད་སྟོག་ཉུང་བ། དགེ་མཚན།

འབྲན་བསྐྱར་ཉུང་བ། འགལ་ཆེའི་ཕྱོགས་གཉིས་སུ་གྱེས་པ་ཉུང་བ། བསམ་སྒོ་མང་བ། ཐག་གཅོད་མཁྱོགས་པ།
འབྲེལ་ལམ་སངས་པོ། ཁ་རེ་ཁར་བྱག་བྱ་རྒྱ། ག་རེ་ལབ་པ་དེ་བསམ་པ་དང་བསམ་པ་དེ་ལབ་དགོས། ག་ལོ་
བྱས་མེད་པ། ཡིབ་པའི་ཕྱོགས་སྒྲིལ་དོར་དགོས། སོ་སོས་བསམ་པ་ལབ་དགོས། མཐོང་རྩལ་དང་ཚོར་བ་དགོས་
མཁོ་རེ་འདྲན་བཅས་བརྗོད་དགོས། ཁས་ལེན་བྱེད་དགོས།

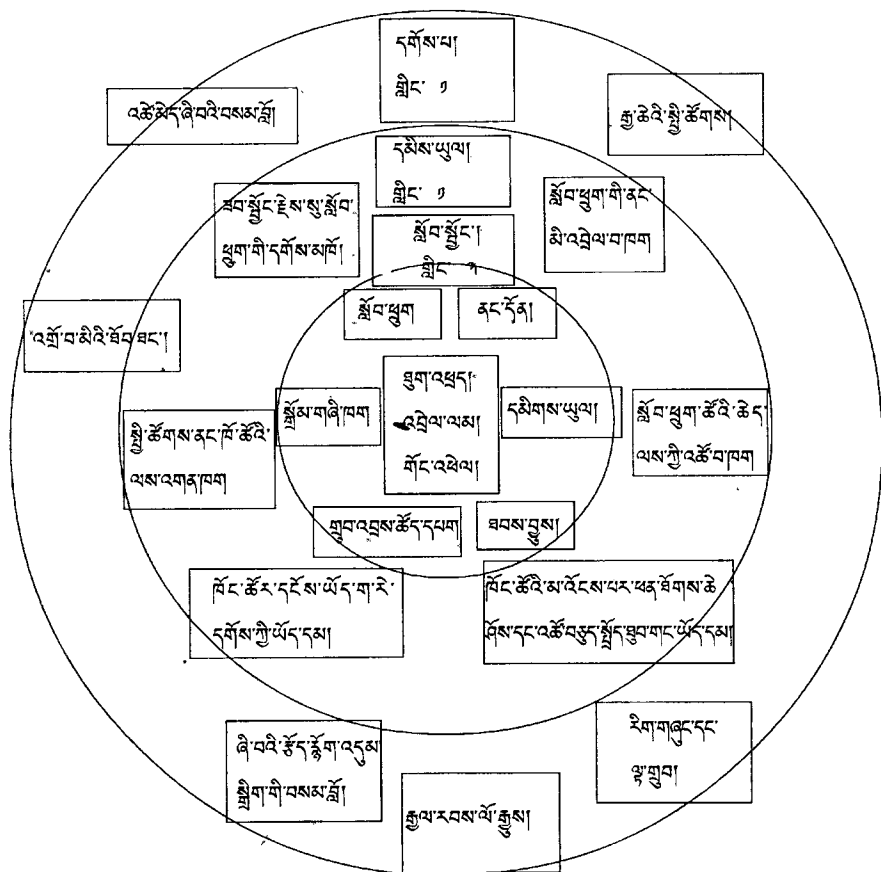
འདམ་གའི་ཐབས་ལམ་ཁག ལས་དོན་བགོ་ཤིང་ཆེད་ཚོགས་རྒྱུད་བཅོ་བ། ཁྱེད་ཚོས་འདི་བྱོས། ང་ཚོས་ས་
གི་བྱེད། བསམ་ཞིབ་དང་བདེན་པ་འཚོལ་ཆེད་བར་གསེང་འཛིག་པ། ཅུ་ཁག་འདུགས་སྒྲུན། ཕྱི་མིས་སྒོ་སྟོབས་
སྒེལ་བ། ངལ་དུ་བ་སངས་བའི་རྩེད་མོ་སོགས།

གཞི་རྩའི་མོས་མཐུན་ཁག སྐད་ཆ་བྱང་བྱང་དང་དོན་ལ་སྒྲིན་པ་ཤོད་རྒྱ། བསྐྱར་སྒྲོས་མེད་པ། མོས་མཐུན་
མེད་ན་འགྲིགས། ལངས་ཕྱོགས་བརྒྱུན་ན་འགྲིགས། ཚོགས་འདུའི་སྟོན་བྲ་སྒྲིག་ དཀྱོག་ཆ་མི་བྱེད། དུས་ཚོད་
ལ་སྐྱངས་འཛིན།

གྲུབ་འབྲས་ཚོད་དཔག ཚོགས་འདུ་རེ་རེའི་རྗེས་འདུ་སྐྱོང་འགན་འཁུན་ནས་མ་འོངས་ཚོགས་འདུ་ཡར་རྒྱས་
གཏོང་ཆེད་གྲུབ་འབྲས་ཚོད་དཔག་བྱ་རྒྱུའི་ལམ་སྟོན་བྱེད་ཚོག ཚོགས་འདུའི་ཐོན་སྐྱེད་དང་གྲུབ་འབྲས་གང་འདྲ་
བྱུང་སོང་ངམ། ཁོར་ལུག་གང་འདྲ་བྱུང་སོང་ངམ། ཚོགས་ཁྱུགས་པ་ཆོའི་སེམས་འཚབ་དང་བསམ་རྒྱལ་རྣམས་
གལ་ཆེར་རྩིས་ན་གྲུབ་འབྲས་ཚོད་དཔག་གིས་ཁོང་ཚོར་ལས་འགན་གྱི་ཚོར་བ་ཡོད་པ་བཅོ་བ་རེད།

༼ལེགས་པའད༽༽ ཟབ་སྒྲོང་འཆར་གཞིའི་རིམ༽

དན་ཤེས་སྒྲུབ་པའི་ཐོག་ནས་ཟབ་སྒྲོང་གི་འཆར་གཞི་འདྲིང་བ།



ལེགས་བཤད།

དཔེ་མཉམ་ལྷན་པའི་ཐོག་ནས་ཟབ་སྦྱོང་གི་འཆར་གཞི་འདིར་བ།

དོན་དག་ཅིག་འཛོལ་བ།

ར་ཆོས་ཚོད་རྩོག་འདུལ་སྒྲིག་གི་ཟབ་སྦྱོང་ཞིག་སྦྱོང་པར་འགྲོ་སྐབས་གནས་ཚུལ་ཆེས་མང་པོ་ཞིག་ལ་བསམ་ཞིབ་བྱ་
དགོས་པ་དང་། དམིགས་བསམ་གྱིས་ར་ཆོར་ཉམས་སྦྱོང་དེ་ཅུ་མེད་ཆེད་དག་མགོ་རྩོག་པོ་ཡོང་བྱུང་། ར་ཆོས་
བརྗོད་མི་དགོས་པར་ཆོག་ས་ཞུགས་པ་ཆོའི་ཆེད་ཅད་དག་འགྲོ་འཕེལ་བ་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ཉམས་སྦྱོང་ཞིག་
སྒྱུན་འདོད་ཡོད་པ་དང་། དེ་བྱེད་པའི་རིང་ར་ཆོར་བརྟན་པོ་དང་ཞི་འཇམ་གྱི་ཆོར་བ་ཞིག་ཡོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་
ཆེའི་བྱུང་བ་དེའི་འཆར་གཞི་འདིར་བཞུགས་པའི་སྐབས་སྦྱང་འགྲོ་བའི་རྩི་འགའ་ཤམ་ཡོད། དེ་ཆོའི་ནང་ནས་གཅིག་
ནི་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱ་མཁོགས་དཔག་པ་དེ་རེད། ཨོ། ཁོར་ཆོས་དུར་སྦྱོང་ཉན་རྒྱ་དང་ཚོད་རྩོག་འཕམ་འགྱུར་སྒོར་
སྦྱོང་དགོས། འོན་ཀྱང་ཁོར་ཆོས་སྦྱོང་དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། ཁྱེད་རང་གིས་དགའ་མོས་ཡོད་པས་ཡིན་ནམ།
ཡང་ན་ཁོར་ཆོས་སྦྱོང་པོ་ཡོང་གི་རེད་བསམ་པས་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་རང་ཉིད་ལག་ཆ་དེ་ཆོ་མཉམ་བརྟན་པོ་ཆོར་བས་
ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དེ་མཉམ་སྦྱོང་རྒྱུའི་སྦྱོང་བརྟན་ལག་པོ་ཞིག་དཔག་པས་ཡིན་ནམ། རྒྱ་མཁན་འདི་དག་སོ་སོའི་
དུས་ཚོད་བཏང་སྟེ་ཁྱེད་རང་གི་ཟབ་སྦྱོང་ལ་ཡོང་མཁན་མི་མང་ཆེད་དོན་སྦྱོང་ལྷན་པའི་ཉམས་སྦྱོང་ཞིག་བསྒྱུན་རྒྱུར་
འདིངས་ངེས་མ་རེད།

རྩི་གཞན་ཞིག་ནི་ཟབ་སྦྱོང་གི་དུས་ཚོད་གནད་དོན་དང་བསྟུར་འབྲལ་ཤིན་ཏུ་མང་དཔག་པས་ཡིན། གང་ཡིན་
ཞེན་དེ་དག་ཆང་མ་གལ་ཆེར་མཐོང་བ་རེད། བརྗོད་མི་རུང་བཞི་ལས་དོན་ཆང་མར་དུས་འགོར་འགྲོ་བ་དང་། ཚོད་
རྩོག་གོ་རྩོགས་བྱ་རྒྱར་དུས་ཚོད་མང་པོ་འགོར་བ་རེད། དེ་བཞིན་གལ་ཏེ་སློབ་སྦྱོང་ཆོར་རིག་པའི་ནམ་བཞག་ནམས་
ལེགས་པར་རྩོགས་རྒྱ་དང་སྒྲིར་ཐོག་ནས་མཉམ་དུ་ལས་དོན་བྱ་རྒྱའི་གོ་སྐབས་མ་བྱུང་ཆེ་ཁོར་ཆོར་གང་ཡང་མི་ཐོབ།
གཅིག་བྱས་ན་སློབ་སྦྱོང་ཆོར་མཐོང་ཚུལ་ལེགས་པོ་བྱུང་སྟེ་སྦྱོང་བརྟན་སྦྱོང་མཁན་དེ་དེ་འདྲའི་ཤེས་ཡོན་ཆེན་པོ་ཞལ་
བདེ་བ་ལ་..... ལྟ་བུ་བསམ་ཡང་ཁོར་ཆོའི་མི་ཆེ་སྦྱོང་པོ་དང་ཆ་ཆང་བ་མང་དུ་འགྲོ་ཆེད་གང་སྦྱང་ཡོད་དམ།

ལེགས་བཤད་དེ་གང་ཡིན་ནམ།

ལེགས་བཤད་ཅེས་པའི་དོན་སྒྲུབ་པར་བརྟེན། དེ་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་བྱུང་བའི་འཆར་གཞི་བློ་ཤེས་ལྡན་པའི་ཐོག་ནས་
འགོད་རྒྱུ་དེ་ཡིན། དེ་ནི་སྒྲོབ་གཉེན་གྱི་གནས་སྤངས་ཡོངས་ཚོགས་དེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀུན་སྒྲོང་ནས་ཆུང་ས་ལག་བསྟར་
བདེ་བའི་གནད་དོན་ཁག་བར་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

གོང་གསལ་ལེགས་བཤད་ཀྱི་རིམ་དེ་ནི་ཙོད་རྩོག་འདུལ་སྒྲིག་སྒྲོར་དོན་སྤྱིར་ལྡན་པའི་ཟབ་སྤྱོད་གི་འཆར་གཞི་
ཞིག་བཟོ་འདོད་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོང་སྲིད་པའི་ལག་ཆ་ཞིག་ཡིན། རིམ་དེ་སྒྲོར་སྒྲོར་ཡིན་ཞིང་། དེས་དེའི་ཆ་རྒྱུན་
ཐམས་ཅད་གཅིག་ལ་གཅིག་འབྲེལ་ཡིན་པ་དང་ཆ་རྒྱུན་བྱེད་བྱེད་པ་གཅིག་གལ་ཆེ་ཤོས་མིན་པ་སྟོན་པ་རེད། དེ་ནས་ས་
ཐམས་ཅད་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རིམ་དེས་གཏན་འཇགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཤིག་མཚོན་གྱི་མེད། འོན་ཀྱང་རྒྱུན་དུ་
འགྲུལ་བཞུགས་པ་དང་འགྲུར་བཞུགས་པའི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཤིག་སྟོན་གྱི་ཡོད། སྒྲོར་ཐིག་གཅིག་ནང་གང་
ཡོང་བ་དེས་སྒྲོར་ཐིག་གཞན་ནང་གི་བྱུང་བ་ཆང་མར་ཤན་སྟོབས་སྟེབས་ཀྱི་ཡོད། ང་ཚོ་འགོ་འདྲུགས་རིམ་དེའི་
ནང་མའི་དཀྱིལ་དེ་ནས་བྱེད།

བྱ་བའི་རྒྱུད་རིམ་གྱི་དཔྱད་ ༡

སྒྲོར་ཐིག་གི་ནང་མའི་ནང་བྱ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཉིད་དེ་ཡོད་ཅིང་། དེ་ནི་ཟབ་སྤྱོད་རིང་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བཞུགས་པ་ཡིན།
འདི་ནི་གྱི་དཔྱད་ ༡ ནང་གི་གནད་དོན་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན་དེ་ནི་སྒྲོབ་གཉེན་གྱི་ས་ཁུལ་ཡིན། དེ་གྱི་དཔྱད་ ༡ ནང་
གི་ཙོད་རྩོག་ལག་ལེན་བསྟེན་རྒྱུར་གྱ་སྒྲིག་བྱ་སའི་བར་སྟོང་ཡིན། ཁོར་ཡུག་དེར་ང་ཚོའི་ཉིན་རའི་མི་ཆེན་མི་
མང་གཞན་ནས་སྒྲིག་གི་ཡོད།

བརྒྱུད་རིམ་ནི་སྒྲོང་བརྟེན་སྒྲོད་མཁན་དང་སྒྲོབ་སྒྲིག་དབར་དང་། ཤོག་ཁག་དེ་ཡི་སྒྲོབ་སྒྲིག་དབར་གཏོང་བྱུག་
རྒྱག་པ་ཞིག་ཡིན། དེ་ཕན་ཚུན་བྱུག་འཕྲད་ཀྱི་ལ་ཡུད་བྱ་བ་ཡིན་པ་དང་། ཕན་ཚུན་དང་བསྐྱབས་ཐེན་པའི་གནད་
དོན་ནས་ས་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་རྒྱུ་དངོས་ཡོད་མི་ཆེའི་ནང་ཁོད་སྒྲོད་གཏོང་བྱུག་པའི་ཉམས་སྒྲོང་གསར་པ་དང་། དངོས་
པོ་སོགས་གསར་རྟེན་ལག་ཆ་བཅས་གོང་འཕེལ་གཏོང་རྒྱུ་ཡིན།

རྒྱུད་རིམ་དེ་དག་དང་རྒྱས་འགྲོ་ཆེད་བསམ་སྒྲོག་གཏོང་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཡོད། རིམ་ནང་འདུས་

ཆོགས་འདི་དག་མི་ཚན་ཕྱག་ནང་གཟིག་བྱས་ཡོད། གློ་བྲུག་དང་དམིགས་ཡུལ། བྱང་དོན། ཐབས་བྱས། གློ་མ་གཞི་བྱལ་འབྲས་ཆོད་དཔག་བཅས། གལ་ཏེ་དེ་ནམས་ཤེ་མེད་སྐྱོར་བསམ་སྒོ་གཏོང་བ་དང་། གོ་བསྐྱར་བྱེད་ཆེ་དེས་རང་གི་འཆར་གཞི་བཟོ་བྱུང་བྱོལ་བཞོད་བྱུས་ལེགས་པ་ཡོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་བྱེད་མིད།

སློབ་ཕྲུག

ཁྱེད་རང་གིས་སྤྱོད་བརྩམས་སྤྱོད་བྱུང་བེ་མང་ནམས་སུ་ཡིན་ནམ། ཁོང་ཆོད་དགོས་མཁོ་ཁག་གང་ཡིན་ནམ། ཁོང་ཆོད་སྐྱོར་སྤྱོན་ཚུད་ནས་ཤི་ཙམ་མང་བཤེས་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་རན་ཞིང་འཆོས་པའི་ཐབས་ལམ་མང་པའི་ཐོག་བསམ་སྒོ་གཏོང་བྱུག།

ཐབས་སྤྱོད་གི་འཆར་གཞིའི་སྤྱོན་གནས་ཚུལ་འགའ་ཤས་ཁྱེད་རང་གིས་ཤེས་དགོས་པ་ནི། ཡོ་དང་། ཤེས་ཡོན་གྱི་རྒྱལ་ཁོངས། གློ་བྲུག་ནམས་གྱི་སྤྱིར་བཏང་མི་ཆེད་གནས་སྤངས་བཅས་ཡིན། འདི་ཡིས་མཉམ་དུ་ལས་དོན་བྱ་བྱུང་གནད་དོན་ཁག་གི་རྩོམ་འདིར་གི་རིམ་པ་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོད། དེས་རང་ཉིད་ལ་སློབ་ཕྲུག་ཆོར་མོ་མེད་མི་ཆེད་ངེས་ཅན་གྱི་བློ་སྤྱོད་དང་། གནས་སྤངས་ཁག་ལ་གོ་དོན་ལྟར་པའི་གནད་དོན་དང་། བརྒྱད་རིམ་ནམས་བསྐྱེད་རྒྱུར་རོགས་ཕན་བྱེད་པ་འདི།

སྤྱི་ལ་ཁུབ་པའི་སྤྱི་གཞི་དང་པོ་ཞིག་ཆགས་བྱལ་པ་ནི། ཁོང་ཆོད་རིག་པར་ནས་ཡང་ཆོད་དཔག་དམའ་བ་བྱ་བྱུང་བ་དང་། ཁོང་ཆོད་ཤེས་བྱུར་ནས་ཡང་ཆོད་དཔག་མཐོ་བ་བྱ་བྱུང་བ།

སློབ་ཕྲུག་ཆོད་ཀྱི་སྤྱོད་ཤེས་རྒྱུ་འདར་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། ཁོང་ཆོས་ཐབས་སྤྱོད་མོ་མེད་རང་དབང་གི་འདུན་པས་ཞུགས་པ་ཡིན་ནམ། དེའི་རྒྱལ་མཆན་ཁོང་ཆོད་མི་ཆོར་གལ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་སྤྱོད་བྱུང་འདོད་པས་ཡིན་ནམ། གནས་ཚུལ་དེ་ཡིན་ན་ཁོང་ཆོ་ཡོང་དགོས་དོན་སྐྱོར་མང་བ་ཤེས་རྒྱུར་རང་ཉིད་ལ་འདོད་པ་ཡོད། ཁོང་ཆོར་བཅན་དབང་གིས་འདུལ་ཞུགས་བཅུགས་པའང་ཡོང་མིད། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་ཁོང་ཆོར་འདེམས་ཁ་མེད་པ་འདི། གཅིག་བྱས་ན་ཁོང་ཆོས་བསམ་སྒོ་གང་ཆང་འདོད་པ་མེད་པ་ཡིན་མིད། གལ་ཏེ་ཡིན་ཆེ་སློབ་ཕྲུག་ཆོད་མཉམ་ཁོང་ཆོས་འགོ་ག་གོ་ལ་བྱེད་པའི་རྒྱལ་མཆན་སྐྱོར་སྐྱོད་ཆ་ཤོད་རྒྱུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཅོད་རྩོག་འདུལ་སྤྱི་གཞི་ཁོང་ཆོར་འབྲེལ་

བཤོད་པ་བཅོ་ཆེད་སེམས་ལྷགས་སྒྲོང་བ་དང་སྒྲིད་སྒྲུང་སྒྲེལ་བའི་ཐབས་ཤེས་སྒྲོང་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱ་ཡོད། དཔེར་ན་ཆེད་མོ་ལྟ་བུ། བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱ་གཞན་མང་པོ་ཡོད། ཁོང་ཚོ་དབང་ཤེད་ཅན་གྱི་འདྲིན་གྲུར་གོམས་སྦྲད་ཡོད་པར་བརྟེན་ཤོག་ཁག་གི་ཚུལ་དུ་ཉམས་རྒྱུ་དང་དོ་ཚུ་སྒྲིན་པོ་འདུག་གས། ཡང་ན་ཁོང་ཚོ་མངོན་གསལ་དོད་པོར་ཁ་སངས་པོ་དང་རང་མགོ་ཐོན་པོ་འདུག མཐའ་གཉིས་འདི་དག་གིས་ཉན་ཉན་ཐབས་བྱས་མི་འདུ་བ་བཅད་སྒྲོད་དགོས་ཆགས་གྱི་རེད།

དམིགས་ཡུལ།

དམིགས་ཡུལ་ཁག་ནི། ལྷ་ཙམ་དང་ཤེས་ཡོན། ཉམས་སྒྲོང་བཅས་ཡིན་ཅིང་ཟབ་སྒྲོང་གིས་རང་གི་འདོད་པ་ལྟར་འདི་ཚོའི་ཐོག་འཁྲིད་བྱུང་དགོས།

ཟབ་སྒྲོང་རྗེས་སྒྲོབ་སྒྲུག་ཚོས་གང་ཉོགས་བྱུབ་པ་བྱེད་དགོས་སམ། མི་ཆེའི་ནང་གང་ལག་ལེན་བསྟར་བྱུབ་པ་བྱེད་དགོས་སམ། རང་གི་འདོད་པར་ཁོང་ཚོས་གང་གི་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དགོས་སམ། འདི་ཚོ་ནི་ཟབ་སྒྲོང་གི་དམིགས་ཡུལ་དོས་འདྲིན་བྱེད་ཆེད་རང་ཉིད་ལ་འདྲི་དགོས་པའི་བྱི་བ་འགའ་ཤས་རེད།

འཆར་གཞི་བཅོ་སྐབས་དམིགས་ཡུལ་ནམས་ཇི་ཙམ་ཉག་ཉག་དང་། དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་པ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་དུ་ལས་སྒྲ་པོའི་བརྒྱད་རིམ་ཆེད་རང་གི་བསམ་སྒྲོ་ནམས་གོང་འཕེལ་འགྲོ་བ་རེད། རང་གིས་འདམས་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནམས་གཏན་འཇགས་དང་ཡང་ན། རེག་མི་རུང་བ་མ་རེད། སལ་ཆེར་བུ་བའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་དེ་ནམས་ལ་འགྱུར་བ་མང་པོ་འགྲོ་ཡི་རེད། གཅིག་བྱས་ན་དམིགས་ཡུལ་ནམས་ཚད་མཐོང་ལྟས་པ་༼འདི་ཡང་ཡང་ཡོང་༽དང་ཡང་ན་དམའ་ལྟས་པ་ཡོང་སྲིད། ཡང་ན་སྒྲོབ་སྒྲུག་ནམས་དོ་ཤེས་རྒྱ་ལག་དུ་འགྲོ་བ་དང་ཁོང་ཚོ་སྒྲོད་སྒྲོད་ཆགས་ཉེ་སོ་སོའི་བསམ་སྒྲུལ་གསལ་པོར་བརྟེན་སྐབས་དགོས་མཁོ་ངས་ཅན་ཆ་ཆར་གསར་བ་དེ་འདུ་མཐོང་སྲིད་པ་རེད།

གལ་ཏེ་ལས་དོན་བྱེད་བཞིན་པའི་ལམ་དུ་དམིགས་ཡུལ་ལ་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ཀྱང་ནུབ་རིམ་དེ་འཆོ་བཞིན་ཡོད་པ་བསྟན་པ་ཙམ་རེད། འོན་ཀྱང་འགྱུར་བ་ནམས་བསམ་ཞིབ་ནན་ཉན་གྱིས་གཏོང་བ་ལས་ངས་མེད་ཐོལ་བྱུང་མི་བྱེད། གལ་ཏེ་རང་གི་འདོད་པར་སྒྲོབ་སྒྲུག་ཚོ་སོ་སོའི་སྒྲོབ་སྒྲོང་གི་འགན་འཁུར་དགོས་ཆེ་ཟབ་སྒྲོང་གི་དམིགས་

ཡུལ་ཁག་སྒྲོང་སངས་པོར་བཞུགས་པ་དང་། དེ་ཚོའི་འབྲེལ་བ་ཁོང་ཚོའི་མཉམ་གྲུབ་བསྐྱར་བྱེད་ཆོག་ དམིགས་
ཡུལ་ལ་འགྱུར་བ་ནས་གཏོང་སྐབས་སྒྲོང་ལྷུག་ཚོའི་མཉམ་གན་རྒྱ་འཛིག་ཆོག་ དེ་ནི་ཟབ་སྦྱོང་གི་ལས་འགན་སྒྲོང་
གྲོས་མཐུན་ཞིག་ཡིན། ཟབ་སྦྱོང་དེ་དག་སྒྲུ་རྩལ་གྱི་སྦྱོང་བ་དར་ཡིན་ནས་ཡང་ན་ཁོང་ཚོའི་ཁོར་ཡུག་ནང་ཡོད་པ་ཞིན་
པའི་དངོས་ཡོད་ཅོད་རྩོག་ཅིག་མེད་ཟེངས་ལ་རོགས་པ་ན་བྱེད་དགོས་སམ། གལ་ཏེ་ཟབ་སྦྱོང་གི་རྣམ་པ་འགྱུར་དེ་
སྒྲུ་རྩལ་སྦྱོང་བ་དར་ནས་ཤོག་ཁག་བར་སྐྱུ་ཆགས་པ་ཡིན་ཆེ་ཆོག་ས་ཞུགས་པ་ཚང་མའི་ཁས་ལེན་ཡོད་པ་བརྟན་པོ་
བཟོ་དགོས།

ནང་དོན།

དམིགས་ཡུལ་སྒྲོང་ལྷུག་ཚོའི་དགོས་མཁོ་གསལ་པོ་བཟོས་ཆར་བའི་རྗེས་བྱེད་རང་ལ་ཟབ་སྦྱོང་གི་ཆེད་དུ་ནང་དོན་
གང་ཞིག་འདམས་དགོས་པའི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཞིབ་གཅོད་ཟེན་རྗེས་ཟབ་སྦྱོང་གི་ནང་དོན་འདམས་དགོས་པའི་གཞི་རྒྱ་
བརྟན་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། ནང་དོན་རྣམས་ནི། ཟབ་སྦྱོང་གི་གནད་དོན་རྣམས་དང་སྒོ་བ་ལྷུག་ཚོའི་ཆེད་འཆར་གཞི་
བཟོས་པའི་བྱ་གཞག་རྣམས་ཡིན།

ཁོང་ཚོས་རྣམ་བཞག་དང་། གོ་དོན། སྒྲུ་རྩལ་བཅས་གང་ཤེས་པར་འདོད་དམ། ཁོང་ཚོར་ལན་ཐོགས་ཆེ་བ་
གང་ཏོགས་པ་དང་བྱང་རྒྱ་བར་བྱེད་དམ།

སྦྱོང་བ་དར་སྦྱོང་མ་ཁག་གྱི་རྩལ་དུ་ང་ཚོས་རང་གི་མདུན་ལས་ཐོག་མར་འགོ་འཁུགས་སྐབས་ཡང་ཡང་ཟབ་སྦྱོང་
ཁག་ནང་གནད་དོན་དང་བྱ་གཞག་མང་དུ་གསུམ་འཁུག་པ་རེད། རྗེས་སུ་ལས་དོན་བྱ་རྒྱའི་གནད་དོན་རྗེས་མང་བ་
དེ་གལ་རྒྱང་བ་ཡིན་པ་ང་ཚོས་ཤེས། ཅོད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་ནི་ཅི་ཤིང་དང་འདྲ་བར་རྩ་བ་དང་། ལོ་མ་དང་། མི་
ཏོག་དང་། ཤིང་ཏོག་དང་། ས་པོན་བཅས་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་གང་ཆང་ཞིག་ཡིན། འགོ་འཁུགས་གང་ནས་བྱེད་
པ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་དེ་ཅུ་མིན། དངོས་འབྲེལ་དོན་དག་ག་རེ་ཡིན་པ་ནི་སྒོ་བ་ལྷུག་ཚོས་གཞི་རིམ་རྣམས་རྗེས་མ་གཏོང་
རིང་པོས་ཉམས་སུ་སྦྱོང་བ་དང་གོ་དོན་ཏོགས་བྱུབ་པ་དེ་རེད།

གལ་ཏེ་དཔེར་ན་སྒོ་བ་ལྷུག་ཚོས་ཅོད་རྩོག་ལ་འབྲེལ་བ་བྱ་སྐྱེད་གསུམ་གྱི་མཉམ་དུ་ལས་དོན་བྱེད་ན་ཁོང་ཚོས་
བསྐྱར་འབྲེལ་གཅིག་ཕྱར་ཉན་པ་མིན། ཁོང་ཚོས་ཅོད་རྩོག་གི་དཔེ་རིས་དེ་ཚོའི་སྒྲོང་ནང་ཁྲུལ་ལ་བ་བྱེད་བྱེད་པ་དང་།

དེ་ཚོ་དང་ཉིན་རེ་མི་ཚེ་ནང་བྱེད་སྤངས་དབར་བསྐྱར་དགོས། ཁོང་ཚོ་སྒྲུར་གྱི་ཉམས་སྤྱོད་ནམས་ཤོག་ཁག་རྒྱང་
དུ་འི་ནང་མ་ཉམ་དུ་སྤྱོད་ཆོག་ ཁོང་ཚོས་འབྲུབ་ཆན། གཏམ་བརྗོད་ཀྱང་བྱེད་ཆོག་ཅིང་། དེ་ཚོ་འི་ནང་ཁོང་ཚོས་དེ་
མ་ཐག་དུ་གནས་ལ་འཕྲུལ་ན་གང་འདྲ་ཡོད་མིན་དང་། འཛིང་རྒྱ། ཅོད་རྩོག་སྒྲིམ་རྒྱ་བཅས་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་ཡོང་
བ་རེད། གཅིག་བྱས་ན་ཁོང་ཚོ་ཐོག་མའི་ཆང་འཛོམས་ཆོག་ས་འདུ་སྐབས་གཏིང་རིང་བ་དང་། སངས་པོ་འེ་གྲོས་
བསྐྱར་ཡོང་རྒྱ་དང་། དེ་སྐབས་ཁོང་ཚོས་ཤེས་རྟོགས་བྱ་རྒྱུར་སོ་སོ་འི་མི་ཚེ་ནང་འཕྲད་པའི་དཀའ་རྙོག་ནམས་མི་
མང་གཞན་གྱི་དཀའ་རྙོག་དང་མི་འདྲ་བ་ཆེན་པོ་མེད་པ་ཞིག་ཡོད་པ་རེད། དེས་སྒྲིན་པས་གཅིག་ཤུར་ཆོར་བ་ཡལ་
ཏེ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུ་ལས་སྒྲ་བར་འགོ་བ་རེད།

གཅིག་བྱས་ན་ཁོང་ཚོས་རྟོགས་རྒྱུར་ཁོང་ཚོས་མེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་བྱ་ཐབས་གང་ཞིག་གིས་རང་ཉིད་བཅོམ་འདུག་
བྱེད་པ་དང་ཁོང་ཚོས་ནུས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཐོག་མའི་སྒོ་འབྱེད་ཀྱི་ཐབས་བྱས་མང་བཙོད་ལྟ་བུས་པའི་ཐོག་ནས་བཅིངས་
གྲོལ་གཏོང་བྱུང་གྱི་རེད། ཁོང་ཚོས་རང་ཉིད་ཀྱི་གྲོས་བསྐྱར་ངོ་མའི་གཞི་རིམ་གྱི་ལམ་རྒྱུད་སྤིང་། དེ་ནི་སོ་སོ་འི་
བསམ་ཚུལ་སངས་པོར་བརྗོད་རྒྱ་དང་། གཞན་ལ་དེ་སྤྱང་ཆེན་པོས་ཉན་རྒྱུ་རེད། དེ་ནས་ཁོང་ཚོས་རྒྱ་མཚན་གྱི་
རི་བ་དང་ཅོད་རྩོག་གི་ཆ་སྒྲིན་ཁག་ནང་གཏིང་རིང་བར་བྱུར་མཛོང་རྒྱག་རྒྱུ་དང་། དེ་ཚོ་འི་ནམ་ལ་སྐྱར་རྒྱུ་འདོད་
པ་བྱེད་པ་རེད། ཁོང་ཚོ་འི་ཞིབ་དབྱེད་བྱེད་པ་དང་ཅོད་རྩོག་གི་སྐད་ལ་ཚོད་ལྟ་བྱེད་པ། འབྲེལ་ལམ་གྱི་སྒྲིམ་བྱེད་པ་དང་
བཀག་པའི་ལམ་ནམས་ལ་བརྟག་ཞིབ་བཅས་བྱེད་ཀྱི་རེད།

མཚམས་རེར་ཡོང་བ་ནི་ཉིན་མང་པོ་འི་རིང་གི་ཟུང་སྦྱོང་ཞིག་འགོ་འདུག་ས་གནད་དོན་གཅིག་རང་ནས་བྱས་ཏེ་
ནམ་གང་ས་འགའ་ཤས་ལ་གྱིས་འགོ་བ་རེད། མཚམས་རེར་གནད་དོན་སྒྲ་ཆོག་ས་མཉམ་ལས་དོན་བྱས་ཏེ་དེ་ནམས་
མཉམ་དུ་མཐུད་པ་རེད། གྲོས་གཞི་ནང་གནད་དོན་མང་དུ་གས་པས་འགོངས་དགོས་དོན་མེད། གལ་ཆེ་བ་ནི་སློབ་
ཤུག་ཆོས་ཅོད་རྩོག་འདུལ་སྒྲིག་གི་གཞི་རིམ་བསམ་སློབ་དང་བརྒྱུད་རིམ་མཐུང་ལག་ཆའི་ཐོག་དངོས་འབྲེལ་གྱིས་ཉམས་
སྤྱོད་གསོག་རྒྱ་དང་མཉམ་དུ་ལས་དོན་བྱ་རྒྱ། བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱ་བཅས་རེད།

ནད་དོན་དང་སློབ་ཤུག་གི་བྱ་གཞི་ནམས་དམིགས་ཡུལ་དང་ཉེ་པོ་སྤེལ་བ་སྤྱད་ཡོད། གལ་ཏེ་སློབ་ཤུག་ཆོས་
ཅོད་རྩོག་གི་རང་བཞིན་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱེད་བྱུང་བ་ཞིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད་ཆེ་ཁོང་ཚོར་བསམ་ཞིབ་བྱ་རྒྱའི་དུས་ཚོད་སྤྱོད་

དགོས། གལ་ནེ་ཁོང་ཚོས་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་འབྲེལ་ལམ་སྤྱོད་བརྟེན་གྱིས་ཕྱེད་ཕྱེད་པ་ཞིག་དགོས་ན་ཁོང་ཚོར་ཐབས་སྤྱོད་
རིང་སྤྱོད་བརྟེན་གྱི་འོ་སྐབས་དགོས་པ་རེད། གལ་ནེ་ཁོང་ཚོའི་ལམ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤངས་པ་ཡང་རྒྱས་དགོས་འདོད་
ན་འདིར་ད་ལྟ་རང་ལམ་སྤྱོད་གིས་ལས་དོན་གང་འདྲ་གྱིས་ཕྱེད་ཕྱེད་པའི་ཐོག་ཉམས་སྤྱོད་གསལ་དགོས་པ་རེད། གལ་
ནེ་ཁོང་ཚོས་གཏོར་བཞིག་ཅན་གྱི་ཚོད་རྩོག་ཞིག་ཆགས་སྤངས་གང་འདྲ་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས་ཆེ་བྱེད་རང་གིས་ཁོང་
ཚོར་དེ་སྐོར་ཤོད་དགོས་པ་དང་མོ་མོར་རང་གི་མི་ཆེའི་ཉམས་སྤྱོད་ཁག་དང་བསྟར་བཅུགས་དགོས།

བསྟར་འབྲེལ་ཁག་མོ་མོས་སྤྱོད་རྒྱར་འདེམས་པ་ནམས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ཚོས་སྤྱོད་སྤྲུག་ཆོའི་བསམ་སྤྱོད་
གཏོར་སྤངས་དང་མི་ཆེའི་གནས་སྤངས་ལ་ཉམས་སྤྱོད་གསལ་གྱིས་བཟོ་ལྟ་དང་གསལ་ཁ། བཟོ་སྤངས་གསལ་པ་
བཅས་སྤྱོད་ཐུག། རང་གི་བསྟར་འབྲེལ་ཁག་གང་ཅི་ཐུང་ཐུང་དང་། གནད་དྲ་འཁེལ་བ་དགའ་སྤྱོད་ཉམས་དང་
ཐུན་པ། མཉམ་དྲ་ལག་བསྟར་བའི་བའི་དཔེ་མཚོན་ཁག་བཅས་ཡོད་པ་བཟོ་བྱེད་ཐབས་ཀྱིས་དགོས།

ཐབས་བྱུང། ཐབས་བྱུང་ནི་རང་ཉིད་སྤྱོད་བརྟེན་སྤྱོད་ལམ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་སྤྱོད་སྤྲུག་ཆོའི་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་
བརྒྱད་རིམ་ལ་རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱིས་ཆེད་ཀྱི་ཐབས་ཀྱིས་པ་ནམས་ཡིན།

སྤྱོད་འཁྱིད་གྱི་ཐབས་བྱུང་ཁག་འདེམས་སྐབས་བསམ་སྤྱོད་གཏོར་དགོས་པ་ནི། ཐབས་སྤྱོད་གི་དམིགས་ལུལ་དང་།
དེའི་ནང་དོན་སྤྱོད་སྤྲུག་ཆོའི་རྒྱུ་སྤྱོད་པ་ཅས་ཡིན། ཐབས་བྱུང་པ་འདེམས་སྤྱོད་གཞི་ཅི་འི་བྱ་དགོས་པ་ནི།
སྤྱོད་སྤྲུག་ཆོའི་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་བརྒྱད་རིམ་ནང་བརྒྱད་རྒྱུར་ཐག་གང་འདྲ་ཆགས་ཐུབ་བམ། དེ་ཡང་ལྷན་པ་གཅིག་ལྟ་མིན་
པར་ཁོང་ཚོའི་ཚོར་བ་དང་དགོས་པ་ཁོའི་མཉམ་དྲ་འདྲ་རྒྱར་ཐག་བྱས་ནེ་བསམ་སྤྱོད་གསལ་པ་ནམས་རང་གི་ཉིན་རེའི་
འཚོ་གནས་གྱི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་དང་མཐུན་ལྷན་པ་ཞིག་གང་འདྲ་ཡོད་ཐུབ་བམ། ཚོད་རྩོག་འདུམ་སྤྱིག་སྤྱོད་
འཁྱིད་བརྒྱུ་དང་སྤྱོད་བརྟེན་སྤྱོད་རྒྱུ་ནི་མི་མང་ལ་བསམ་སྤྱོད་གསལ་པ་དང་སྤྱོད་སྤྲུག་ཆོའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ལས་ཆེས་ལྷག་པ་ཞིག་ཡིན།
དེ་ནི་གསལ་པ་དང་དགའ་ཆེགས་ཅན་དོན་འབྲས་ཐུན་པ་བཅས་གྱི་གནས་ཚུལ་གསལ་རྟེན་གྱི་མཉམ་དྲ་འབྲེལ་ཞུད་
ཅིག་འགོ་འཛུགས་ཀྱིས་པ་ཡིན་ཞིང་། དེའི་འགོ་འཛུགས་དང་རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་བརྟེན་སྤྱོད་ལམ་གྱིས་རོགས་
པར་བྱེད་ཐུག། བརྒྱད་རིམ་དེའི་ནང་སྤྱོད་སྤྲུག་ཡོངས་སྤྱོད་གསལ་གྱི་མི་རེ་རེའི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐབས་ལ་བརྟེན་པ་ཀྱང་བརྒྱུ་
གལ་གནད་ཆེན་པོ་ཡིན།

བྱ་བ་དང་བསམ་ཞིབ། རྫོབ་རྫོང་། སྤྱགས་བྱས། མི་ཆེ་འོ་དངོས་ལྷུང་གི་ཐབས་བྱས་ཞིག
 བྱ་བ་མི་རྫོང་བདར་རྫོང་མཁན་གྱིས་གནད་དོན་གསར་པ་ཞིག་འགོ་འདྲུག་པ་ཀྱི་ཐོག་ནས་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་དབབ་པ་དེ་དང་། ཡང་ན་
 ལག་བརྟུང་དེ་ཡིན། དེ་བྱས་ཟིན་རྗེས་རྫོབ་སྤྱག་ཆོས་རྣམས་ཐོས་པ་དང་ཉམས་སྤྱོད་གསལ་པའི་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱེད་དུ་འདྲུག་ཆེད་འཆར་
 གཞི་དགོས་པ་རེད། ཁོང་ཆོར་དེས་འབྲེལ་བ་གང་ལྷུང་ཡོད་དམ། ཁོང་ཆོང་མེས་ནང་དུ་བ་དང་ཆོར་བ། བསམ་སྒོ་བཅས་གང་ལྷུང་
 ཡོད་དམ།
 དེ་ནས་རྫོབ་རྫོང་ག་རེ་ལེན་རྒྱ་འདུག་གམ། ཉི་རེ་ལེ་གནས་སྤངས་ཐོག་ཕན་ཐོགས་གང་ཡོང་བ་འདུག་གམ།
 སྤྱགས་བྱས་ཐད་ཁོང་ཆོས་དེར་ཐེད་རྫོང་གང་འདྲ་གཏོང་འདོད་ཀྱི་འདུག་གམ། དེ་ཁོང་ཆོང་མི་ཆེ་འོ་ཙོད་རྣམས་མཉམ་པ་འོངས་པའི་ཐུག་
 འཕྲད་ཡར་རྒྱས་གང་འདྲ་གཏོང་བྱུང་བམ།

རྫོབ་གཞན་འགའ་ཞིག

- ཐོག་ཁག་ནང་སྤྱི་ཆོགས་ནང་འབྲེལ་ལ་རྒྱབ་རྫོང་གང་འདྲ་བྱེད་དམ། ང་ཆོས་ཤེས་རྒྱུར་རྫོབ་སྤྱག་རྣམས་ལ་
 རི་ཙམ་བདེ་རྫོང་གི་ཆོར་བ་ཡོང་བ་དེ་ཙམ་གྱིས་རྫོབ་རྫོང་མང་བྱེད་བྱུང། གལ་ཏེ་ཐོག་ཁག་གི་ཆོར་བ་བདེ་
 བོ་དང་སངས་པོ་ཡོད་ན་རྫོབ་སྤྱག་ཕན་ཚུན་ནས་རྫོབ་རྫོང་མང་པོ་ལེན་བྱུང།
 - བཏག་དབྱེད་རྫོབ་རྫོང་། གྲུབ་མཐའི་རྫོན་ཉམས་སྤྱོད་། ལ་ཐེད་རྫོང་གཏུས་བྱ་རྒྱ་དང་། རྒྱན་ཕྱོལ་རྫོབ་རྫོན་
 མང་པའི་རྣམ་གཞག་དང་རྗེས་སྤྱ་འབྲེལ་པའི་ལག་ལེན། དེ་བཞིན་དེ་ལས་གཞན་པའི་ཉམས་སྤྱོད་རྣམས་ཐེད་
 རྫོང་གཏུས་བྱེད་དམ།
 - གཞུགས་ལས་དང་མེས་པ་ལས་གཉིས་དབར་ཆ་རྫོས་ཀྱི་བརྒྱུག་གཏུག་བྱེད་དམ། འདིར་ཐབ་རྫོང་གི་འགྲོས་
 དང་རྫོབ་སྤྱག་ཆོང་རྣམས་པ་མོར་གནས་དང་ལྷུང་པོ་བཟོ་རྒྱུར་འབྲེལ་བ་ཡོད།
- རྫོབ་འདི་ཆོང་ལན་མི་རང་ཉིད་ཐབས་བྱས་གང་གི་མཉམ་པ་དེ་བཙོར་བ་དང་རྫོབ་སྤྱག་རྣམས་ཐབས་བྱས་གང་གི་མཉམ་
 པ་དེ་བཙོར་བར་རག་ལུས་སྤྱིད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་སྐབས་རེར་འཆར་ཡོང་གི་ཆེད་ང་ཆོས་སྤྱང་རྫོབ་ལས་བཞུལ་
 ཉེ་འགྲོ་དགོས་པ་ཡོང་། མཆོམས་རེར་རྫོང་བདར་རྫོང་མཁན་གྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཁ་གཏད་བཅགས་ན་དང་། དེ་
 བཞིན་རྫོབ་སྤྱག་གི་གོམས་གཤིས་ལ་ཁ་གཏད་བཅགས་ན་རྫོབ་རྫོང་ལ་ཕན་བྱུང་ཡོང་བ་རེད།

སྒོམ་གཞི་ཁག

སྒོམ་གཞི་ཁག་ནི་ཟབ་སྐྱོང་ཆེད་ཐོབ་སྐུ་ཡོད་པའི་ཐོན་ཁུངས་དཔེ་རྟ་དུས་ཚོད་དང་། དངོས་ཆས། ཚོགས་
ལུལ། སྐྱོང་བདེར་སྐོར་སྐྱོད་འགོ་མིན་སྐུ་མོགས་པེད། གལ་ཏེ་ཐོན་ཁུངས་འདི་ནམས་འདོད་པ་འཁེངས་པེས་
དང་། བྱ་སྒྲིག་འབྲས་གཙང་ཡོད་ཆེ་ཟབ་སྐྱོང་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱེད་ཀྱི་པེད། འོན་ཀྱང་ཐོན་ཁུངས་གཞན་དེ་ལས་
གལ་འགང་ཆེ་བ་ཞིག་ཡོད་པ་ནི། གནན་ཞུས་མཁས་དབང་དང་སྐྱོང་བདེར་སྐོར་མཁན་གྱི་སྤྱི་ཚད་ཡིན།

✓ ཟབ་སྐྱོང་གི་གནད་དོན་དང་ཐབས་བྱས་ནམས་བྱ་སྒྲིག་ལག་པོ་ནི་ཙམ་བྱས་ཡོད་དམ།

✓ གལ་ཏེ་རྩ་ཁག་ཅིག་ཡིན་ནམ་ཉམས་སྒྲེལ་བྱ་སྐྱེད་ཙམ་ལགས་པོ་བྱ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་དམ། བྱིད་ཀྱིས་རྩ་ཁག་འདྲུགས་
སྐྱེན་བྱས་ཡོད་དམ།

✓ རང་གི་ལེགས་ཆ་ནམས་གང་ཡིན་པ་དང་དེ་བཞིན་སྐྱོན་ཆ་ནམས་གང་ཡིན་ནམ། བྱིད་རང་གིས་དམིགས་བསལ་
ཞལ་འདེབས་གང་བརྒྱབ་ཡོད་དམ། ཟབ་སྐྱོང་ཐད་བྱིད་རང་གི་སྒྲ་ལྟས་ནམས་དང་མེས་འཆབ་ཁག་གང་ཡིན་
ནམ།

གཅིག་བྱས་ན་ཐོན་ཁུངས་ལག་ཤོས་དེ་ནི་རང་ཉིད་ཀྱི་ཀུན་སྐྱོང་ཡིན་མིད། ཡང་ཡང་ང་ཚོས་བྱ་བ་བྱེད་དུས་ཀུན་སྐྱོང་
མང་པོ་ཡོད་ཅིང་དེ་ནི་ཆོས་ཉིད་རང་ཡིན། ཚད་ཆོག་འདུམ་སྒྲིག་སྐྱོང་འཁྱིད་བྱ་སྐྱོད་སྐྱོང་སྒྲེལ་མཁན་ཞིག་ཡིན་
པར་ཤེས་མིད། རང་གི་སྒྲ་ཆ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་མ་ཆོང་མིད། སྐོབ་སྐྱུག་ཆོའི་མཉམ་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་
བ་བྱེད་བྱུབ་པ་དེ་སྐྱིད་པོ་ཡིན་པ་ཤེས་མིད། ང་ཚོ་གོ་སྒྲིག་བྱ་སྐྱེད་དག་འ་མིད་འདི་ནམས་ཆོང་མ་ཁྲིམས་མཐུན་ཡིན།
འོན་ཀྱང་ཟབ་སྐྱོང་གི་སྤྱི་ཚད་ལ་ཤིན་ཏུ་གལ་གནད་ཆེན་པོ་ནི་ང་ཚོའི་ཀུན་སྐྱོང་གི་ཙམ་སྐོབ་སྐྱུག་གི་མེས་པེད་དང་།
ཁོང་ཚོའི་ཉིན་ལྟར་གྱི་མི་ཆེ་སྐྱུག་པོ་བཟོ་སྐྱེད་ཡིན། གོ་ཏོགས་བདེ་བའི་ཀུན་སྐྱོང་དེ་ཡོད་མིད། ང་ཚོའི་ལས་འགན་
དངོས་འབྲེལ་ལས་སྒྲེལ་ཆགས་སྐྱེད་དང་། ང་ཚོས་གང་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་གོ་ཏོགས་བྱུབ་སྐྱེད་ཆེས་གསལ་པོ་ཆགས་
ཀྱི་པེད། ང་ཚོའི་འབྲེལ་ལས་ཁུངས་ལྟར་ཆེ་བ་ཆགས་ཀྱི་པེད།

བྱུབ་འབྲས་ཚོད་དཔག

སྐོབ་སྐྱུག་ཚོས་ཟབ་སྐྱོང་ནས་ཕན་ཐོགས་གང་ཐོབ་ཡོད་སྐོར་རང་ཉིད་ལ་ཤེས་འདོད་པེས་པར་ཡོང་། གནད་

དོན་རྣམས་ཁོང་ཚོར་ཕན་ཐོགས་ཅི་ཙམ་བྱུང་ཡོད་དམ། དེ་བཞིན་སློབ་ཕྲུག་ཚོས་བརྟུང་མི་སྐོར་ཚོར་བ་གང་ཡོད་
 པའི་སྐོར་ཡང་རང་ཉིད་ལ་ཤེས་འདོད་ཡོད། ཁོང་ཚོར་ཉེན་ཁ་མེད་པ་དང་བདེ་སྟོང་ཡོད་དམ། ཁོང་ཚོ་སྤྱིད་པོ་
 གཏོང་གི་ཡོད་དམ། ཁོང་ཚོས་ཟབ་སྦྱོང་དེ་དོན་དང་ལུན་པ་ཞིག་ཡིན་པར་མཐོང་ངམ། ཁོང་ཚོ་ཉོབ་ཡོད་དམ།
 མཆོམས་རེ་འདི་ཆང་མའི་སྐོར་སོ་སོ་རང་གི་བསམ་ཚུལ་ཡོད་སྟེ། སློབ་ཕྲུག་ཚོ་གང་བསམ་པ་དང་ཚོར་བཞིན་
 ཡོད་པའི་སྐོར་སོ་སོ་བསམ་སྟོང་འཁོར་བྱུང། འོན་ཀྱང་ཡང་ཡང་སྦྱོང་བརྟུང་སྦྱོང་མ་ཁན་གྱིས་བརྟུང་མི་འདུག་ལས་
 ཀ་གང་འདྲ་བ་བཞིན་ཡོད་སྐོར་ཉན་ཉན་མེད། དེ་སྐོར་དངོས་སུ་ཤེས་མ་ཁན་ནི་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཡིན། དེར་བརྟེན་
 ཁོང་ཚོར་ལས་སྤྱི་པོ་འབྲི་ཆོག་ བྱལ་འབྲས་ཚོད་དཔག་ཟབ་སྦྱོང་གི་རིང་ལ་བྱེད་བྱུང། དེའི་དོན་ནི་བརྟུང་མི་རིང་
 བྱལ་འབྲས་ཚོད་དཔག་རྒྱུར་རྒྱུར་མང་པོ་བྱེད་པ་དཔེར་ན་བྱ་གཞག་ཆེ་བ་རེའི་མཇུག་ཏུ་བྱ་རྒྱ། འགོ་འཁྲུགས་སྐབས་
 སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ཁྱུ་མིའ་པོ་དང་ཡ་རབས་བྱེད་སྟེ། འོན་ཀྱང་གལ་ཏེ་རང་ཉིད་ནས་འདོད་པ་དང་དེ་བཞིན་ཁོང་
 ཚོར་བརྟེན་ན་མཐོག་པས་པོར་ཁོང་ཚོས་ཁ་སངས་པོ་དང་ཁ་རེ་ཁར་བྱུག་བྱེད་རྒྱུར་གོ་མས་འགྲོ་བ་རེད།

འདིས་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་སློབ་སྦྱོང་གི་བརྟུང་མི་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཅོད་རྟོག་འདུམ་སྒྲིག་གི་
 སྤྱིང་པའི་ནང་ནས་གཅིག་ནི་སོ་སོའི་ཉམས་སྦྱོང་དང་ཚོར་བའི་སྐོར་ཤོད་བྱལ་བ་དང་། གཞན་གྱི་སྦྱང་ལ་ཉན་རྒྱ་རེད།
 སྦྱོང་བརྟུང་སྦྱོང་མ་ཁན་ལ་འདིས་ཕན་ཐོགས་ཡོད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་རང་ཉིད་གྱིས་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་བསམ་སྟོང་ནང་
 གང་ཡོད་པ་དེ་འོ་ལ་ཚོད་མིན་པར་དངོས་སུ་ཤེས་དུས་རང་ཉིད་ས་གཞི་མཐོག་ས་པོའི་ཐོག་སྐབས་པ་རེད། དེ་ནས་
 རང་ཉིད་གྱིས་ཟབ་སྦྱོང་སྦྱོང་བཞིན་པའི་རིང་སྤྱི་མཐུན་འགྲོ་སྤངས་དང་གཅིག་བྱས་ན་ཐབས་བྱས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་སྟངས་
 ཤེས་སྟེན་པ་རེད།

ཟབ་སྦྱོང་ཅིས་སློབ་ཕྲུག་རྣམས་ལ་བྱེད་འཇུག་པའི་བྱལ་འབྲས་ཚོད་དཔག་དེ་ཡང་དགོས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་དེའི་
 དགོས་དོན་གང་ཡིན་ནམ། དེར་བེད་སྦྱོང་གང་ཡོད་དམ།

- ཟབ་སྦྱོང་རྒྱུགས་མཆོམས་སུ་བྱལ་འབྲས་ཚོད་དཔག་བྱ་རྒྱུར་རྒྱ་མཆོན་མང་དག་ཡོད། སྦྱོང་བརྟུང་སྦྱོང་མ་ཁན་
 གྱིས་མ་འོངས་པའི་ཟབ་སྦྱོང་གོང་འཕེལ་དང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཆེད་སློབ་ཕྲུག་ཚོར་བྱ་གཞག་དང་གནད་དོན་གང་
 ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་དང་། ལས་དོན་བྱེད་འཕེར་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། གང་རིན་ཐང་རྒྱུར་བ་བྱུང་ཡོད་ཤེས་འདོད་

ཡོད་པ་རེད།

སྤྱིར་བཏན་སྤྱོད་ལ་ཁན་གྱིས་ཤེས་འདོད་པར། ངས་གང་འདྲ་བྱས་ཡོད་དམ། ང་ཚོ་མཚམས་རེར་སོ་སོའི་
བྱེད་སྒོ་སྒྲོར་སེམས་བྱེད་པ་དང་ང་ཚོ་ཆང་མར་ངོས་ལེན་དང་ཕྱིར་སྤྱོད་བྱུང་འབྲས་དགོས་པ་ཡིན། རེ་
ནི་འགྲོ་བ་མི་རང་གི་དགོས་མཁོ་ཞིག་ཡིན་པས་དེར་རང་མཐོང་ཅན་ཡིན་པའི་བྲིམས་ཐག་གཅོད་རྒྱ་མེད།

- བྱུང་འབྲས་ཚོད་དཔག་ནི་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་ཆེད་དུ་འང་ཡན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད། དང་པོར་སོ་སོས་དུས་ཚོད་བཏང་
བ་ཞིག་གི་ཐོག་བསམ་ཚུལ་བཟོད་རྒྱ་ནི་མང་གཙོའི་ཐོབ་ཐང་རེད། གཉིས་པར་བྱུང་འབྲས་ཚོད་དཔག་གི་ཕྱི་བ་
ཡག་པོ་འགའ་ཤས་ཀྱིས་ཁོང་ཚོར་ཉམས་སྤྱོད་གསལ་པ་དང་སྤྱངས་པ་ནམས་ངོས་འཛིན་དང་། མྱིང་བརྒྱས་
བཅོ་བྱུང་པ་དང་དེས་བསམ་ཞིབ་བྱེད་བྱུང་པ་བཅོ་བ་ནི་ངས་འདི་རེ་རང་སྤེར་དང་། ངའི་འཚོ་ཐབས་ལས་ཀའི་
མི་ཆེ་ནང་ཐེད་སྤྱོད་གང་འདྲ་བྱེད་དམ།

བྱུང་འབྲས་ཚོད་དཔག་གི་ཐབས་བྱས་ཤིན་ཏུ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་བྱུང་འབྲས་ཚོད་དཔག་བྱ་རྒྱའི་འཆར་གཞིས་རང་
ཉིད་ལ་གང་འཐོབ་འདོད་པ་དེ་གསལ་པོ་བཅོ་རྒྱ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན།

དམིགས་ཡུལ་གླིང་ ༡

བར་མའི་སྒྲོར་སྒྲོར་དེ་ནང་ཟབ་སྤྱོད་གི་སྤྱིར་བཏང་དམིགས་ཡུལ་ཁག་ཡོད། ང་ཚོས་དེ་ག་རེ་བྱས་ནས་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད་དམ། དེ་ནས་ཡན་ཐོགས་སྤྱར་ཡོད་རྒྱ་ཡིན་ནམ། ཡན་ཐོགས་གང་འདྲ་བྱས་ཏེ་ཡོང་ངམ། ཟབ་སྤྱོད་གི་
བྱུང་འབྲས་ཁོང་ཚོའི་མི་ཆེ་ནང་ཐེད་སྤྱོད་གང་འདྲ་གཏོང་བྱུང་བམ།

འདི་ནི་གླིང་ ༡ པའི་གནད་དོན་ཡིན། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེས་སློབ་ཕྲུག་ཚོ་དང་ཁོང་ཚོའི་ནང་ཆང་ནམས་
དང་། ས་གནས་མང་ཚོགས་ནས་ཅོད་སྒྲིག་ལ་གཏོང་ལེན་བྱེད་དགོས་པའི་ས་ཁུལ་དེར་འབྲེལ་བ་བྱེད་པ་དང་། རེ་
བ་བྱ་རྒྱར་དེ་དག་ཡར་རྒྱས་ཆེ་བའི་ཐོག་ནས་སྤངས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་རེད།

དེར་བརྟེན་སྤེར་དང་འཚོ་ཐབས་ལས་དོན་ཁྱོན་གྱི་མི་ཆེའི་ནང་སློབ་ཕྲུག་ཚོའི་ད་ལྟ་བ་དང་། མ་འོངས་པར་བྱེད་
སྒོ་ནམས་གང་ཡིན་ནམ། བྱེད་སྒོ་དེ་ནམས་ཤེས་ན་ཟབ་སྤྱོད་གི་དམིགས་ཡུལ་ནམས་ཀྱང་ཤེས་བྱུང་།
དཔེར་ན། སློབ་ཕྲུག་ཁ་ཤས་སློབ་གྲུར་བསྐྱོད་བཞིན་པ་དང་ཁ་ཤས་སློབ་གྲུར་སློབ་འབྲིད་བྱ་བཞིན་ཡོད་སྟེ། དེར་

བདེན་སྒྲུ་ཙམ་དང་ཤེས་ཡོན་ཆེད་ཁོང་ཚོའི་དགོས་མཁོ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་ཀྱི་རེད། ཁ་ཤས་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་གཞིས་
མིའི་ཚུལ་དུ་སྤྲོད་བཞིན་པ་རེད། གཞན་ཁ་ཤས་ནི་གཞིས་ཆགས་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་ཡིན་པ་དང་ཁོང་ཚོར་སྤྱབ་འབྲས་
མི་འདྲ་བ་དགོས་ཀྱི་རེད། ཁ་ཤས་ནང་ཆང་ཞིག་གི་སྤྱ་གུ་དང་ཁ་ཤས་པ་མ་རེད། ཁ་ཤས་ལས་བྱེད་དང་ཁ་ཤས་
ལས་སྤྲོད་པ་རེད། ཁ་ཤས་གཞུང་འབྲེལ་མ་ཡིན་པའི་ཚོགས་པ་ཁག་ནང་ལས་ཀ་བྱེད་བཞིན་པ་དང་ཁ་ཤས་དགོན་
པའི་ནང་སྤྲོད་པ་རེད། ཁོང་ཚོ་ཆང་མར་སོ་སོའི་མི་ཆེད་གནས་སྤངས་མི་འདྲ་བ་ཡོད།

དེར་བདེན་དམིགས་ཡུལ་འཛོལ་ཀྱི་ཞེས་པ་ནི་སྒྲིང་ ༡ པའི་ནང་གི་སྒྲོབ་སྤྱག་ཚོའི་བྱ་གཞག་ནམས་ངོས་འདོན་བྱ་
ཀྱང་ཟེར། ཁོང་ཚོའི་མི་ཆེ་དངོས་གཞི་ནང་ཁ་གཏད་གཅོག་དགོས་པ་དོག་དོག་ནམས་གང་ཡིན་ནམ། ཚུད་སྟོག་
ནམ་གང་ས་ག་འདྲ་ལྟ་བུར་ཁོང་ཚོས་གདོང་ལེན་བྱ་དགོས་ཀྱི་ཡོད་དམ།

དེ་ཙམ་སྒྲོབ་སྤྱག་ནམས་ཀྱི་དམིགས་ཡུལ་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱེད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཟབ་སྤྲོད་དེ་དག་ཁོང་ཚོའི་ཆེད་དོན་དང་
ལུན་པ་དང་། ཡན་ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རེད།

དགོས་པ་ལྟ་ཆེན་སྒྲིང་ ༡

སྒྲོར་སྒྲོར་སྤྱི་མ་དེ་ནང་ཚོད་སྟོག་འདུམ་སྒྲིག་མཉམ་ལས་དོན་བྱ་ཀྱའི་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དགོས་པ་ལྟ་མཆན་ནམས་སྤྲོད་
པ་རེད། འདི་ནི་ཟབ་སྤྲོད་གཅིག་གི་དམིགས་ཡུལ་ལས་དྲ་ཅང་མང་བ་ཡིན། དེ་ནི་ཞི་བདེ་ལུན་པའི་ཚོད་སྟོག་སྤངས་
འདོན་གོང་མཐོར་སྤེལ་ཀྱི་ཞེས་པའི་གོ་དོན་འཛོལ་ཀྱི་རེད།

འདི་བྱ་ཀྱང་རང་གི་དུས་ཚོད་དང་ནུས་པ་གདོང་དོན་གང་ཡིན་ནམ། དེ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པ་གང་ཡིན་
ནམ། མི་མང་གཞན་གྱི་དེ་སྒྲོར་ཤེས་པ་དང་དེར་སྤྲོད་བཅས་བྱེད་སྤྱབ་པ་ག་རེ་བྱས་ནས་དགོས་མཁས།

དེ་ཙམ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་སྤྱི་ཚོགས་དང་འབྲེལ་བའི་དྲི་བ་འདི་ནམས་ཐོག་བསམ་ཞིབ་བྱས་ཡོད་པ་དེ་
ཙམ་གྱིས་འཆར་གཞི་འདིར་བཞིན་པ་དང་ཟབ་སྤྲོད་སྤྲོད་བཞིན་པའི་དཀྱིལ་དུ་ཡོད་སྐབས་རང་ཉིད་ལ་བརྟན་པོའི་ཆོར་
བ་མང་བ་སྒྱུ་བ་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནས་རང་གི་བྱ་བ་ནམས་ངོས་པ་བརྟན་པོ་དང་། དོན་དང་ལུན་པའི་ཆོར་
པའི་ཐོག་ནས་བྱེད་སྤྲོད་པ་རེད། རྒྱ་བསྐྱོད་ཀྱི་ལ་ཁབ་ཁག་ནང་ནམ་དག་བསམ་དམིགས་དང་། རིག་གཞུང་གི་
བཀོད་རིས་མང་དག་ཐོར་བསྐྱོད་ཡོད་པར་སོང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་དྲི་བ་འདི་དག་ལ་ལན་འདེབས་བྱ་ཀྱི་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་

ཡོད། འོན་ཀྱང་མི་སྲིད་པ་མིན། བོད་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ནང་ལན་འདེབས་ནས་མངོན་གསལ་མང་བར་སྤངས། ཚད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་གི་གོ་དོན་ནི་འཆེ་མེད་ཞི་བའི་བསམ་སྒྲོ་དང་ཉེ་པོ་སྤྱི་ལ་ཡོད། དེ་ནི་གཞན་ལ་གཞོན་མ་བསྐྱེལ་བའི་ཐབས་ལམ་ཐོག་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བདེན་པ་དང་བྱང་གཞག་ཆེད་གཏོང་ལེན་བྱེད་པ་དང་ཆབས་ཅིག་དེ་དག་དོན་གོ་འཕེར་ངེས་ཡོད་པ་རེད། བསམ་སྒྲོ་དེ་ནི་དངོས་བདེན་བཅའ་ཁྲིམས་བོད་མིའི་བཅའ་ཁྲིམས་ནང་འཁོད་ཡོད། དེར་བརྟེན་ཚད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་ཆེད་ལས་དོན་བྱེད་སྐབས་རང་ཉིད་རང་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཅད་དོན་ལྟ་བུ་ནས་དང་མཐུན་པ་ཆགས་ཡོད། འདི་ནི་རྒྱལ་ཁབ་ཚང་མར་གནས་ཚུལ་གཅིག་བསྒྱུར་མིན། དཔེར་ན་དཔལ་གཏོན་སྤྱི་བ་དང་། དག་གཞོན་ཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོགས་ལ་མེད།

འོན་ཀྱང་བོད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་དག་སྤྱིར་བཏང་གིས་ཞི་བའི་ཐོག་ནས་ཚད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་བྱ་རྒྱུར་འདུན་པ་བརྟན་པོ་ཡོད། དེས་དེ་དག་རང་ལྷགས་གྱིས་མང་ཚོགས་ཀྱི་རིམ་པ་ཆང་མར་བྱུང་བ་ཡིན་པའི་དོན་ལ་གོ་མི་བྱུང། དེ་ནི་རྒྱ་ཆེའི་ཐོག་ཁས་ལེན་ཡོད་པའི་ནང་པའི་བྱམས་སྤྱིང་རྩི་སྒྲོར་བསམ་སྒྲོ་དང་གཅིག་པ་རེད། བྱང་ཆས་འདི་ཆོན་སྤྱི་ཚོགས་ཆང་མའི་ནང་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་ཡིན་པ་ལྟར་དབང་ཆ་དང་། རྒྱ་ཁོར་གྱི་རྩིས་ལྟ་བུར་སྤྱབས་འགལ་སྒྲུར་འགྲོ་བ་དང་། ནང་པ་ཆོས་འདི་ནས་མ་འདྲོད་ཆགས་དང་ཞེ་སྤངས། གཏི་ལྷག་བཅས་ཟེར། ང་ཆོའི་དམིགས་ལུ་གཅིག་ནི་ཚད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་གི་ཉིན་རེ་འདྲ་སྒོ་ནས་སོ་སོའི་མང་ཚོགས་ཀྱི་རྩི་ཆན་ཆང་མར་བྱུང་བ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། སྤྱི་ཚོགས་གང་ཞིག་རྒྱལ་རབས་དང་མ་འོངས་ཀྱི་རེ་བ་ནས་ཀྱང་ཚད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་གི་དགོས་དོན་ལ་ཉེ་པོར་སྤྱི་ལ་ཡོད། བོད་པའི་གནས་སྤངས་ཐད་རྒྱལ་རབས་དང་མ་འོངས་ཀྱི་རེ་བ་ནས་མངོན་གསལ་ཆེན་པོ་འདུག་ཚད་རྩོག་སྤངས་འདྲིན་དང་མ་འོངས་ཀྱི་རེ་བའི་འབྲེལ་བ་ཡང་གསལ་པོ་འདུག། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ཁྱེད་ཆོས་མང་པོ་འབྲེལ་བཤད་བརྒྱབ་པ་བཞིན་རྩི་ཅོམ་བོད་པ་ཆོས་ཆེག་སྤྱི་ལ་བྱེད་བྱུང་བ་དེ་ཅོམ་གྱིས་ཅ་དོན་འབྱུང་རྒྱུར་ལྷན་པ་ཆེ་བ་ཡོད་གི་རེད་ཅེས་པ་དེ་ཡིན། འཛམ་གླིང་སྤྱི་ཡོངས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཚད་རྩོག་འདུམ་སྒྲིག་ཆེད་ལས་དོན་བྱ་རྒྱུའི་རྒྱ་མཚན་གཏོང་ཐབ་འཛུལ་ཉེ་རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་གི་བསམ་སྒྲོ་ལས་བཞུགས་ཉེ་འགྲོ་བ་ཡིན།

བསམ་སྒྲོ་འདི་དག་ལག་ལེན་དངོས་འབྲེལ་ཐོག་ཐབ་སྤྱོད་གང་ལེགས་ཤིག་འཛུལ་རྒྱ་ནས་རྒྱང་ཐག་རིང་པོ་ལྟ་བུར་སྤངས་སྤྱིད། འོན་ཀྱང་སྤྱོད་བདར་སྤྱོད་མཁན་གྱིས་སྤྱི་ཚོགས་དང་། ལྟ་བུ་བྱི་གནད་དོན་གལ་ཆེའི་སྒྲོར་བསམ་

ཞིབ་བྱ་རྒྱ་གནད་ཆེན་ཡིན། སྐབས་ཅེ་འདི་ན་མས་སོ་སོའི་བའི་ནང་དུ་འང་ཡོང་བ་རེད། གང་ཡིན་ཞེ་ན་ང་ཚོ་
ཚང་མར་སོ་སོའི་བྱ་བའི་སྒོར་གཉིང་རིང་བའི་གོ་དོན་ཤེས་རྒྱའི་འདོད་པ་ཡོད་པ་རེད།

Tibetan Centre for Conflict Resolution (TCCR)

Nangsi House, CTA, Gangchen Kyishong

Dharamsala - 176215 Distt. Kangra, H.P. INDIA

Telephone : 01892- 26627

Fax: 01892- 25065

e-mail: tccroffice@yahoo.com

Printed at Progressive Offset Printers, Gaggal, Kangra, H.P. Phones: 32269, 32991